

حکومتی هەرێم کوردستانی – عێراق  
وهزارهتا پهروهردی  
رێشه بهریا گشتی یا پروگرام و چاپه مههینیا

# رێبهری مامۆستای پهروهردیا وهرزشی

## بوپۆلین حهقتی بنهههتا تا دووازدی ئامادهی

### ئامادهکرن

د. علی قادر عوسمان  
د. عاسی فاتح وهیسی  
م. نهحمد باهانه دین

### هاتییه کرمانجیکرن ژ لای

جمال طیب عبدالرحمن  
سفر محمد محمد  
سمیر محمد علی  
بهزاد غفار حفظ الله  
نههاد ابراهیم رشید  
حکیم حسین یوسف  
محمد نبی صالح

### پیداچوونا زانستی

سمیر عبدالعزیز حجي

### پیداچوونا زمانی

محمد حسن سعید محمد

سہرپہرشتی زانستی یی چاپی: جمال طیب عبدالرحمن  
سہرپہرشتی ہونہری یی چاپی: عثمان پیرداود کواز - سعد محمد شریف صالح  
تایپکرن: زییر خالد سفر  
دیزاین: ہلال عابد رمضان  
بہرگ: ناری محسن أحمد

## بىناقى خۇدايى مەزن ودىلۇقان

بىگومان ژيان ب گشتى بى بەرنامە نابىت و ھەمى كار پىدقى ب نەخشەكيشان وپلانداناننى ھەيە ھەتا ئەگەرئىت سەرگەفتنى بىنە مسۆگەرگرن. پەرودەدا وەرزشى كو لايەنەكى بەرفرەھى ژيانى ب خۇفە دگرىت پىدقى ب رىنمايى وپلانا تايبەت ھەيە. ھەتا ئارمانجىت باش بدەستقەبىن.

ژبەر راستقەكرنا ياسايىت يارىيا يىن بەردەوام ژبەر ھندى پىدقى بوو كو قى پەرتوكى پىداچونەك بۇ بىتە كرن بۇ نوكرنا زانستا ب شىوھكى كو بگونجىت دگەل قى چەرخى.

ھىقىدارىن مامۇستايىن پەرودەدا وەرزشى يىن بەرىز مفايەكى ژقى پەرتوكى وەرگرن ب شىوھكى كو ھەفكارى وان بىت ل رويى زانستى و زمانى وكريارى داکو زاراقىن خۇ بكەينە ئىك و بنەمايەكى بنەرەتىي بەراھىي دارىژىن بۇ پاشەروژى. ئەم ھەمى ل ھەر ئاستەكى بىن مە پىدقى ب زانيارىت پتر و نوكرنا زانيارىت خۇ ھەيە. داکو پاشنەكەقىن ژ چەرخا زانستىيا ھەفچەرخ.

ئەف پەرتوكە ژى مە دكەتە ھەقال دگەل زانيارىان قىجا ھىقىدارىن مە خزمەتەكا قى بوارى كرىبىت وھارىكارىيەك بۇ مامۇستايىن پەرودەدا وەرزشى يىن بەرىز پىشكىشكرىبىت.

ليژنا پىداچوونى

## ئارمانجىت پەرودەدا وەرزشى ل قونتاغىن ھەفتى و ھەشتى و نەھى

**ل بواری زانست و زانیاریان:** فیرکنا قوتابیان و خويندکاران ب کارزانی و بەرنامە و پەرۆگرامی یارییت پەرودەدا وەرزشى کو رهوشنبیرییه کا وەرزشى یا کشتى بدەت.

**ل بواری دەروونی (نفس):** گەشە پیدانا ھەزین وەرزشى وھاندانا قى ھەزى بۆ بھئینانا کرىارا چالاکییت وەرزشى دناڤ قوتابخانە و دەرڤەى قوتابخانىدا گەشە پیدانا گیانى ریبەرى ورڤەبەرییی ل دەف قوتابیان ل دەمی یارییت وەرزشى و پویتە دان ب جڤاڤ و خوشەویستی تىپا خو و گرنگى پیدان و گەشەکرنا ھەزا وەرزشى.

**ل بواری بزاقى:** گەشە پیدانا راھینانا وفیرکنا قوتابیان ب بنەمايین بنەرەت و کارزانىیت یارییت وەرزشى وھندەك پلانىن ھونەرى ییت یارییت تاکی تىپى (الفردى والفرقى) بھئینانا ڤان یارییان کو دگەل ژییى وان یى گونجاییبیت ژ دەرڤەى پۆلى. ھەرودسان پیتەدان ب وان راھینانان کو دبەنە ئەگەرئ ب ھیزکرنا زەڤلەکییت قوتابیان دڤى قوناغیدا.

## ئارمانجىت پەرودەدا وەرزشى ل قوناغا ئامادەیی

**ل بواری زانست و زانیاریان:** ئاگەھدارکرنا قوتابیان ب وان گوھۆرینییت ب سەر زەڤلەکییت واندان تین ل قوناغا سنیلەپیدا رینماییا وان بکەن بۆ ب کارئینانا شیوازی دروست ل دەمی بھئینانا یارییت وەرزشى و ئاگادارکرنا قوتابیان ب زیدەبوونا ھشیاری و رهوشنبیرییا گشتى یا وەرزشى وان ب ئەگەرئ پیدانا یاسایا یارییت وەرزشى بۆ قوتابى و خويندکاران ل دەمی بھئینانا بەریکاناندا.

**ل بواری دەروونی:** گەشەکرنا بارى دەروونی ل دەمی ئازریانى دیارییان و بەریکانییت وەرزشیدا گەشەکرنا گیانى رابەرییی لیدیڤ قوتابیان کو پشین خوڤراگرن و ئارامبن ل دەمی ئازریانى ل یارییت وەرزشى. ھەرودسان گەشە پیدانا لایەنى ڤیانا وولات و نیشتمانى ل دەمی بھئینانا یارى و بەریکانییت وەرزشى.



**ل بوارى بزاقي:** گەشە كرن وزىدەكرنا كاردانەقى (رد الفعل) وگەشەكرنا كاززانىيت بزاقي كوب ئەگەرى مەشقكرن و يارييان ولايەنىت ھۆنەرى بۇ شيانىت وەرزشى ب دەستقە دئىن.

**يەكىت پروگرامى (مفردات المنهج)**  
**پروگرامى جمناستيك**  
**بۇقوناغىن حەقتى و ھەشتى و نەھى**

**پۇلا حەقتى:**

۱- بزاقيت سەر ئەردى: پىداچونەك ب بزاقيت بەراھىي. قولوپىنك (الدرجة) بۇ پىشقە. ب پى يى قەكرى-قولوپىنك بۇ پاشقە-راوہستان ل سەر ھەردوو دەستا.



۲- ھەسپى دارى (المهر) بلندى (۱) م

خۇ ھاقيتن ب پىيىت قەكرى.

خۇ ھاقيتن ب پىيىت گرتى.

۳- سندوق: خۇ ھاقيتن ب پىيىت قەكرى

ھاقيتن ب چەميايى پىيىت گرتى بۇ ژناقدا (القفر المتكور داخلا)

۴- بەربەستا ھەقسەنگ: (عارضة التوازن) رىقە چوون ل سەر (رايەلى) ل بلنداھيا ۷۰سم رىقە چوون ل سەر (رايەلى) دگەل گرتنا پارچەدارەكى ب دەستى. پاشى ھاقيتن دارى بۇ سەرى وقەگرتنا وى. رىقە چوون ل سەر رايەلى پشتى خوزقراندن (۱۸۰). رىقە چوون ل سەر رايەلى دگەل بلندكرنا ھەردوو دەستا بۇ رەخان پشتى لقينا ئىك پىيى بۇ پاشقە.

رىقە چوون ل سەر رايەلى پشتى بلندكرنا ھەردوو دەستان بۇ تەنشتان وچەماندنا چوكان وزقرين بۇ (۱۸۰).

**تېيىنى:** رىكا ب سەرکەفتى ب (رايەلى) خۇھلاويستنا ھەقسەنگ (التعلق الاتزانى) كىقرىشك - سياربوون.



راھینانا ھەفسەنگ

رېكا ھاتنا خارى ل سەر رايە لى (ياريزان دگەل ھەژاندنا (مرجە) پىي - ھاقيتتا ۋەكى ستىرى - كارت ويل - زفراندنى دروست بکەت ل ھەواى).

تاييىنى: ھەكە ل قوتابخانى رايە لا ھەفسەنگ نەبوو ئەف بزاقە ل سەر پاندىرەكى (مصطبة) تىنە بجهئيان.

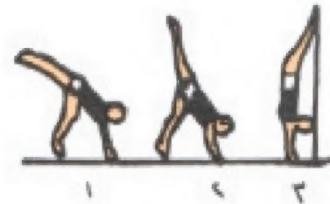
۵- چالاكيا (ايقاعى) ۋ دەمدار بۆ كچان:

۱- جوريت ريفە چوونى - ريفە چوونا فيستە ڧاليا ۋەرزشى (الاستعراض الرياضى) ريفە چوون ل سەر شەيىت پىي.

۲- غاردان بۆ پيشفە - بۆ تەنشتان - بۆ پاشفە - ب سىگاف.

۳- شيوئ نەلقاندنا - ھەردوو دەستان ل راوہستانى - ل ريفە چوونى - ل غاردانى.

۴- ل سەر ئيشقلىكى (خطوة الحجل) خشاندىن بۆ تەنشتى - (پيىنگافا خشاندىن بۆ تەنشتان ۋ پيشفە ۋ پاشفە ئىك ل دويىف ئىك) مامۇستا دى زنجيرەكا ڧان بزاقا دەتە قوتابيان ئەو قوتابيىت سەرکەفتى دى ھنيرتە (بنگەھى تايبەت) بۆ مەشقكرنى.



## پۇلا ھەشتى:

### ۱- بزاڭىت سەرئەردى:

۱- پىداچوونا بزاڭىت بەراھىكى.

۲- قولوپىنك (الدرجە) - (راوستان - ھەردوو دەست بۇ پىششە - قولوپىنك بۇ پىششە)

۲- زنجىرەكا بزاڭىت سەرئەردى پىكھاتىن ژ پىنج بزاڭان.

### ۲- ھەسپىندارى (المهر):

۱- خۇ ھاڭىتتا چەماندى (القفره المنحنیه)

۲- خۇ ھاڭىتتا پىيىت قەكرى.

### ۳- سندوق:

۱- خۇ ھاڭىتن ب پىيىت قەكرى بۇ كوران ودانانا سندوقى ب درىژى.

۲- خۇ ھاڭىتتا چەماندى وب جويكرنا پىيان (ل سەر سندوقى ب فرەھى)

۳- خۇ ھاڭىتتا چەماندى بۇ كوران و (دانانا سندوقى ب فرەھى)



### ۴- رايەلا ھەقسەنگ (عارضۃ التوازن):

۱- رىڭقەچوون ل سەر رايەلى ب وەرگرتنا شىوئ تەرازيى.

۲- رىڭقەچوونا بلەز ل سەر رايەلى.

۳- رىڭقەچوون ل سەر رايەلى ب نىف چەماندنا چوكان.

۴- زنجىرەكا بزاڭان ل سەر رايەلى ژ بزاڭىت بەراھىكى دگەل چاڭدېرىا ھاتنا خار و سەرکەفتنى ل سەر

رايەلى ب شىوھكى ھونەرى.



پۇلا نەھى:

### ۱- بزاڧىت سەر ئەردى:

پىداچوونا بزاڧىت بەراھىكى - خۇ ھاڧىتن ل سەر ھەردوو دەستان بۇ پىشە بجهئىنانا بزاڧان (كارت ويل) بۇ چەند جارەكان.

### ۲- ھەسپىدارى:

۱- خۇ ھاڧىتن ل سەر (دانانا سىندقى ب فرەھى)

۲- خۇ ھاڧىتن ل سەر ھەردوو دەستان (ب فرەھى)

### ۳- سىندوق:

دووبارەكرنا بزاڧا خۇھاڧىتنى ب پىت قەكرى و پىت گرتى.

### ۴- رايەلا ھەقسەنگ: (عارضۃ التوازن)

زىچىرەكا بزاڧان ل سەر رايەلى.

## پروگرامى جىناستىكى بۇقوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:

### ئىكى: بزاڧا سەر ئەردى

۱- قولوپىنك بۇ پىشە ژ راوەستانى — راوەستان ل سەر ھەردوو دەستان

۲- تەرازى (مىزان أمامى) پاشى قولوپىنك بۇ پىشە.

۳- خۇ ھاڧىتنا عەرەبى (القفره العربيه).

۴- خۇ ھاڧىتنا عەرەبى ژ سى پىنگاڧان - قولوپىنك بۇ پىشە — راوەستان ل سەر ھەردوو دەستان.



تەرازى بۇ پىشە



### دووی: هه سپیداری (المهر):

۱- خۆ هاقیتین ب جوت کرنا ههردوو پیاپیان.

۲- خۆ هاقیتینا عه ره بی ل سهر هه سپیداری.

### سیی: سندوق:

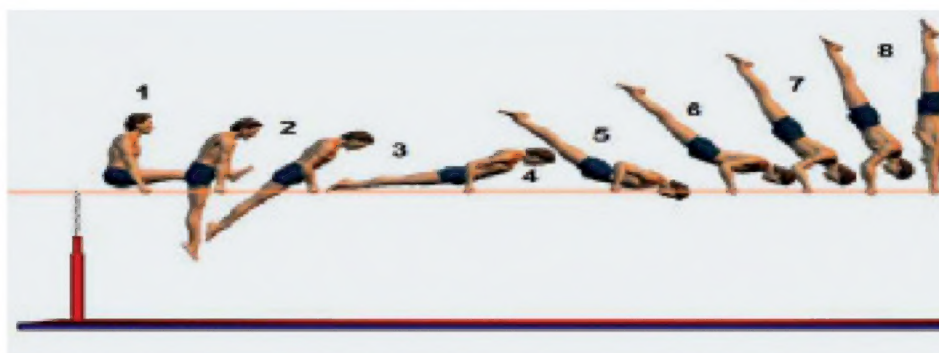
۱- خۆ هاقیتین ب پییت فه کری ل سهر سندوقی (دانانا سندوقی بدریژی)

۲- خۆ هاقیتین ب پییت گرتی ل سهر سندوقی (دانانا سندوقی بدریژی)

### چارئ: ئامیری هلاویستنی و ته ریب (عوقلة و متوازی):

۱- گرتنا هلاویستی (عوقله) ب لای پيشفه ده رباره ی گرتنی ب ههردوو دهستا — دروست کرنا هیژوکی (مرجه) و هاتنا خار ژ پیشفه.

۲- ئامیری ته ریب (متوازی) خۆ هلاویستن ب ههردوو بنكه فشان (التعلق الابطي) — راوهستان ل سهر ملان. قولوپینك (دحرجه) — روینشتن ب فه کرنا ههردوو پیاپیان — هاتنا خار.





## پۇلا يازدى:

### ئىككى: بزاڧىت سەرئەردى:

۱-پىداچوون ب قوناغا پىشى

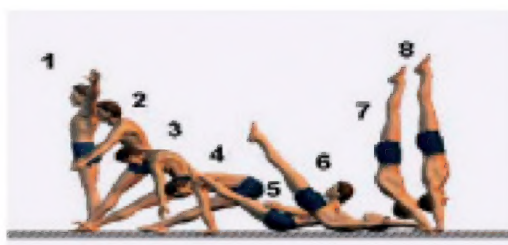
۲-زنجىرەك ژ راھىنانىت پىشى بۇ نموونە:

(راوستان — تەرازى (مىزان) - قولوپىنك بۇ پىشقە — راوستان)

قولوپىنك بۇ پىشقە — راوستان — قرىن (غگس) — راوستان.

قولوپىنك بۇ پىشقە — راوستان ل سەر ھەردوو دەستان — راوستان

كارت ويل (عجلە بشرىه) خۇ ھاڧىتتا عەردى ( قفزە عربىه).



قولوپىنك (الدرجە) بۇ پاشقە

### دووى: ھەسپىدارى (المهر):

بجھىنانا وان راھىنانان ئەوئ ل پۇلا دەھى ھاىن دگەل زىدەكرنا بلنداھيا ھەسپىدارى.

### سىي: سندوق:

۱-خۇ ھاڧىتتا سەر سندوقى (دانانا سندوقى ب فرەھى) سى تەخە (۳ طبقات)

۲-خۇ ھاڧىتتا ب ھەردوو دەستان (قفزە الیدىن) دانانا سندوقى ب فرەھى — سى تەخە (۳ طبقات)

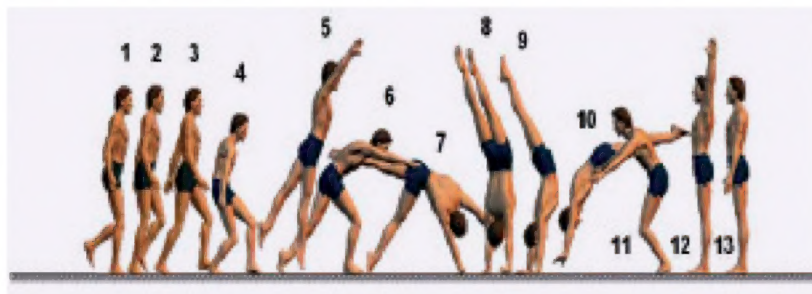
۳-كارت ويل (العجلە البشرىه) داناناسندوقى ب درىژى - ھلاوىستى (عوقلە) — زفراندن —

راوستان زفراندنەكا بجويك بۇ پىشقە — ھاىنا خار.

ئامىرى تەرىب (متوازى) خۇ ھلاوىستن ب بىكەفشان (التعلق الابطى) — راوستان — راوستان

ل سەر ملان — قولوپىنك (دجرە) — لىدانا ھەردوو پىيان ب قەكرى ب راىەلى - زفراندن بۇ

پىشقە — زفراندن بۇ پىشقە - ھاىنا خار ب نىقرقرىن (الهبوط بنصف دورة).



**پۇلا داۋازى:**

**ئىككى: سندوق:**

۱-خۇ ھاڧىتن ب ھەردوو دەستان-دانان سندوقى ب دريژى ھەمى تەخىت سندوقى (كافة الطبقات)

۲-خۇ ھاڧىتن عەرەبى (القفره العربيه) دانانا سندوقى ب دريژى ب ھەمى تەخىت سندوقى.

**دووى: ئاميرى ھالاويستنى وتەريب ( عقله ومتوازي):**

ھالاويستيا (عقله) نزم — رېڧەچوون بۇ ھالاويستىي (گرتنا ھالاويستىي) — جھگير كرنا لەشى  
زفراندنەكا بچووك بۇ پېشقە - ھاتنا خار.

ئاميرى تەريب (متوازي) (خۇ ھالاويستن) ب بىكەفشان (التعلق الابطي) — راوہستان — راوہستان  
ل سەر ملا - زفراندن - ھاتنا خار.

**تېيىنى:**

۱-بجھئىنانا ھەمى پىرۇگرامى يارىيان ل دەمى مەشق كرنا تيمىت قوتابخانا وخاندنگەھان.

۲-گوتنا ياسا وديروكا جمناستىكى بۇ قوتابيان رۇژيت سرو سەرما ئان ل وان رۇژين كاودان  
نەدگونجاين.



## پروگرامی یارییا ته پیا باسکت بولی بو قوناغین حهفتی و ههشتی و نهی

### پولا حهفتی:

- ۱- گرتنا پی ب ههردوو دهستان.
- ۲- باسدان ل ئاستی سینگی دگهل گرتنا ته پی ب ههردوو دهستان.
- ۳- یاریکرن ب ته پی (تهپ تهپه) (المحاوره) ل بارئ راوهستانی.



ئه نجامدانا کریارا تهپ ته پی

- ۴- یاریکرن ب ته پی (تهپ تهپه) (المحاوره) ل بارئ بزاقی.
- ۵- هافیتنا ته پی بو سه لکی (التهدیف) ژ راوهستانی.
- ۶- هافیتنا ته پی بو سه لکی (التهدیف) ب ئیک دهست ژ راوهستانی.
- ۷- یاریکرن ب شیوی ۳×۳ ل سه ر ئیک سه لک.

**تییینی:** راهینانیت لهشی گهرمکرنی پیدقییه وان بزافان فهگريت کو مفای بگههینته باسکت بولی.  
وهکی لهزاتی وراوهستان ب ئیک هژمار ل دهمی غاردانی ئان ب دوو هژماران و گوهورپنا شیوی غاردانی ژ  
لایهکی بو لایهکی دی.

## پۇلا ھەشتى:

- ۱- ياريكرن ب تەپى (تەپ تەپە) ل بزاقى (گوھۆرپنا رىژا غاردان و راوھستانى) (المحاوره)
- ۲- ياريكرن ب تەپى (تەپ تەپە) ب كارئىنانا ھەردوو دەستان راست و چەپ.
- ۳- ياريكرن فەگەريايى (المرتده) ب ھەردوو دەستان ژ راوھستان و بزاقى.
- ۴- راھىنانا بزاقا ياريكرنى (تەپ تەپە) (محاوره) پشتى پاسدانى. پاسدان و بزاقا ھەرگرتنا تەپى جارەكا دى پشتى ھەرگرتنا جھەكى دى ل گورەپانى.
- ۵- تەپ ھاقىتن بۇ سەلكى ب يەك دەست دبزاقىدا ژلايى راست و چەپى.
- ۶- بئەمايىت ھىر شكرنى دژى بەرگريكرنا ياريزانى.



پاسا فەگەراندى

## پۇلا نەھى:

- ۱- ھاقىتن تەپى بۇ سەلكى ب يەك دەست ژ بزاقى ل ھەردوو لا راست و چەپ.
  - ۲- پاسدانا درىژ (المناوله الكويله) ب يەك دەست بۇ ياريزانەكى راوھستاي.
  - ۳- پاسدانا دوير ب يەك دەست بۇ ياريزانەكى ل بارى بزاقىدا بىت.
  - ۴- تەپ تەپە كرن ئىك بەرامبەر ئىكى (چەوانيا دەر باز بوونى ژ بەرگريكرنى ب خاپاندن پشتى تەپ تەپە كرنى) (المحاوره).
  - ۵- بەرگريكرنا ياريزانى بەرامبەر ياريزانى (بزاق بۇ پىشقە بۇ ھەردوو تەنشتان و پشتى)
  - ۶- راھىنانا (ھوير) (تركيز) كو دبەرژەوھنديا وى راھىنانىدايە ئەوا دايە ياريزانى ل قوناغا چارى و پىنجى.
  - ۷- بجھىنانا ياريا سەلكى.
- تەبىنى: چەند بابەتەكىن ياريا باسكت بۆلى و دىرۇكا وى يارييى دى دەنە قوتابيان دكاودانەكيدا كو نەشىن ب شىوھكى كرىارى ژ دەر قەي پۆلى بىتە بجھىنان.





هاڧىتىنا تەپى ژ پراوستان

هاڧىتىنا تەپى بۇ سەلكى ژ خۇ ھاڧىتىنى

### پروگرامى يارىيا باسكت بولى (سەلكى) بۇ قوناغا ئامادىيى

#### پۇلا دەھى:



- ۱- پىداچونەكا ب لەز ب ھەمى جورىت پاسدانى (أنواع المناولات).
- ۲- ھاڧىتىنا تەپى بۇ سەلكى شىوئ رەڧاندنى (التهديف الخطي).
- ۳- ھاڧىتىنا تەپى بۇ سەلكى بەيەك دەست ژ خۇ ھاڧىتن و جەيت جودا جودا.
- ۴- لڧاندنا پىيى جىھگير (الارتكاز) ل رىڧە چوون و غاردانىدا.
- ۵- لڧاندنا ھەردوو پى و دەستان ب شىوئ بەرگريكرنى (ئيك ياريزان).
- ۶- راھىنانا ھىرشكرنى دژى بەندكرنى (تمارين هجوميه على الحجز) وجوريت كرياتا ئيك و دوو برينى (القطع).
- ۷- راھىنانىت جودا جودا بۇ بەرگريكرنى ژ دەڧەرا زونى.
- ۸- ھىرشكرنا ب لەز و چەوانيا ھىرشكرنى (پشتى وەرگرتنا تەپى پشتى تۆماركرنا خالان و پاسدان تەپى).
- ۹- دانانا پلانا ھىرشكرنى دژى بەرگريكرنا ياريزانى بەرامبەر ياريزانى و دژى بەرگريكرنى ژ دەڧەرى.
- ۱۰- بجھىنانا يارىيەكا ئاسايى ل تەپا باسكت بولى



## پۇلا يازدى:

- ۱- دانانا راھىنانىت رگە بەرىپ (منافسه) بۇ بجهئىنانا ھەمى جورپىت پاسدانى.
- ۲- ھافىتتا تەپى بۇ سەلکى ب ھەردوو دەستان ل ھنداف سەرى.
- ۳- ھافىتتا تەپى بۇ سەلکى ب يەك دەست ژ خارى پىشتى وەرگرتا دوو پىنگافان.
- ۴- بەرگريگىرنا تاكە كەسى (الدفاع الفردى) دژى دوو ھىرشكەران.
- ۵- ھىرشبرنا بلەز.
- ۶- بجهئىنانا يارىيا سەلکى (باسكت بۇل) دگەل شىرۇقەكرنا برگىت ياسايا يارىيا سەلکى (باسكت بول).

## پۇلا دوازدى:

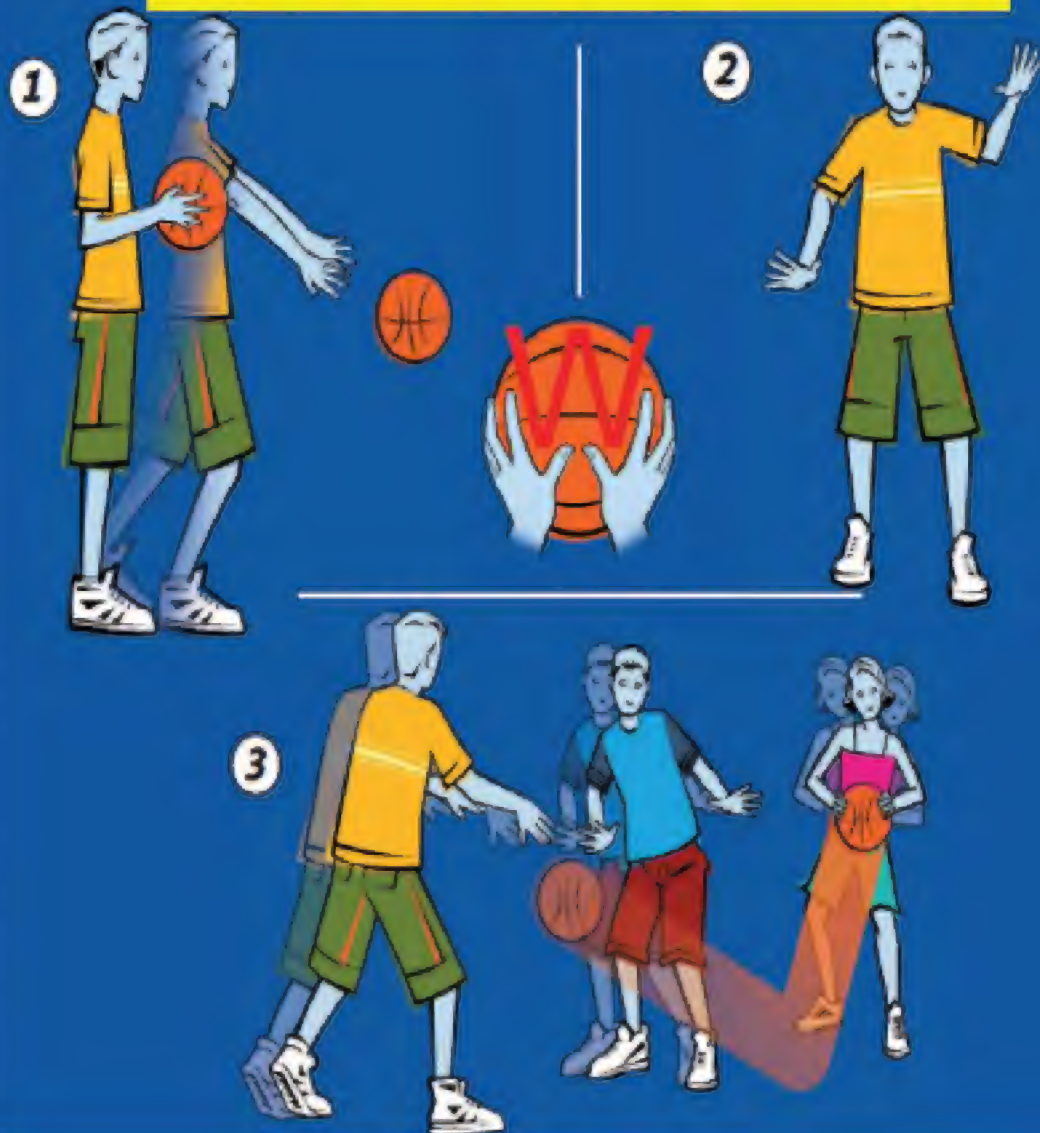
- ۱- پىداجوونەكا بلەز بۇ ھەمى جورپىت پاسدان و ھافىتنى بۇ سەلکى.
- ۲- بەرگريگىرنا ژ دەرۋەى (دفاع المنطقة).
- ۳- بەرگريگىرنا ئىك بەرامبەر ئىك.
- ۴- پالانا ھىرشبرنى دژى بەرگريگىرنا ئىك بەرامبەر ئىك و بەرگريگىرنا ژ دەرۋەى.
- ۵- بەرگريگىرنا دژى ھىرشا بلەز ( ۲ دژى ۳ ).
- ۶- بجهئىنانا يارىيا سەلکى (مزاولة اللعبة).

**تېيىنى:** زىدەكرنا (گۇتتا) برگىت ياسايا تەپا سەلکى و دىرۇكا فى يارىيى بۇ قوتابيان بىتە گۇتن ل  
رۇژىت سار و سەقايى نەگونجاي.



ھندەك ژ جوریت ھاڤیتنى بۆسەلکى

پاس دانا فہ گہریایی - بلوک - چہ وانیہ تہ پ گرتنی



## پروگرامى يارييا تەپا دەستى

### پۇلا جەفتى:

۱-وەرگرتنا (گرتنا) تەپى ب ھەردوو دەستان راوستان و زىدە لقينىدا.



۲-پاسدان ژ ھنداڤ سەرى ب يەكدەست ل لقينى.

۳-ھافىتتا تەپى بۇ گولى ژ ھنداڤ سەرى ل لقينى.

۴-جۇرئەت راھىنانىت لىكدای (مركبه) بۇ ھەمى بنەمايىت سەرى.

۵-بەرگريكرن ژدەڤهرا (۶-چونە ، ۵-۱).

۶-راوستانا گۆلچى.

۷-شروڤهكرنا ھندەك ژ برگىت ياسايا تەپا دەستى.

۸-بجھئىنانا يارييەكا ئاسايى.

## پۇلا ھەشتى:



۱- راھىنانا لىكدای (مركبه) بۇ بنه مايىت دەسپىكى.

۲- راھىنان بۇ بەرگىرنا تاكه كهسى.

۳- راھىنانا وەرگرتن و ھاقتىنا تەپى بۇ گولۇ دگەل

ھەبوونا بەرگىركارى (مدافع).

۴- پالانا ھىرشكرنى ب كوم (۲-۴ ، ۳-۲).

۵- شروقه كرنا ھندەك برگىت ياساى.

۶- بجھىنانا يارىيە كا ئاساى.

## پۇلا نەھى:

۱- ھاقتىنا تەپى بۇ گولۇ دگەل خۇ ئىخستنى و بەرچاف وەرگرتنا فىربوونا راھىنانا نمرە ب نمرە

(التدريج).



۲- ھىرشبرنا بلەز.

۳- راھىنانا لىكدای بۇ ھەمى بنه مايىن دەسپىكى.

۴- مەشقركنا گولچى.

۵- پويته پىداننا زىدەتر ب پالانا بەرگىركنى و ھىرشبرنى ل يارىكرنى ل نىفگۆرەپانى.

۶- پويته پىدان ب ھندەك برگىت گرنگ يىت ياساى.

۷- بجھىنانا يارىيى.



## پروگرامى يارييا تەپا دەستى بۇقوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:

۱-مەشقىكرنا گۆلچى دروستكرنا ئاستەنگا نزم ل ھەردوو لا و ئاستەنگا بلند (الصد الواطئ - الصد العالي).



۲- ھافىتتا تەپى بۇ گۆلى ژ كوژيىت لايى راستى وچەپى (زاويه اليمين واليسار).

۳- ھافىتتا تەپى بۇ گۆلى ل بارى غاردانى وپشتى وەگرتتا تەپى ژ پاسەكا دريژ.

۴- راھىنانا بەرگريكرنى (دروستكرنا ديوارى رخا و بلند).

۵- پاسدان ژ ناقبەرا دوو ياريزانا ل لقينا بلەز پشتى ھافيتتى بۇ گۆلى.

۶- بەرگريكرن (۲- دژى- ۳) ب ھەبوونا ياريزانەكى ھيرشەبر ل سەر بازنى.

۷- شرؤفەكرنا ھندەك برگيت ياسايى.

۸- بجھئنانا يارييى.

## پۇلا يازدى:

۱- پاسدان پشت سەرى ل ئاقبەرا دوو ياريزانا



پاسدانا تەپى ژ پشت سەرى

۲- راھىنان مەشقپىكرنا گۆلچى.

۳- پاسدان ژ ئاقبەرا دوو ياريزانىت ئىك و دووېر ل پىش گۆل پىشتى ھافىتتى بۆ گۆل.

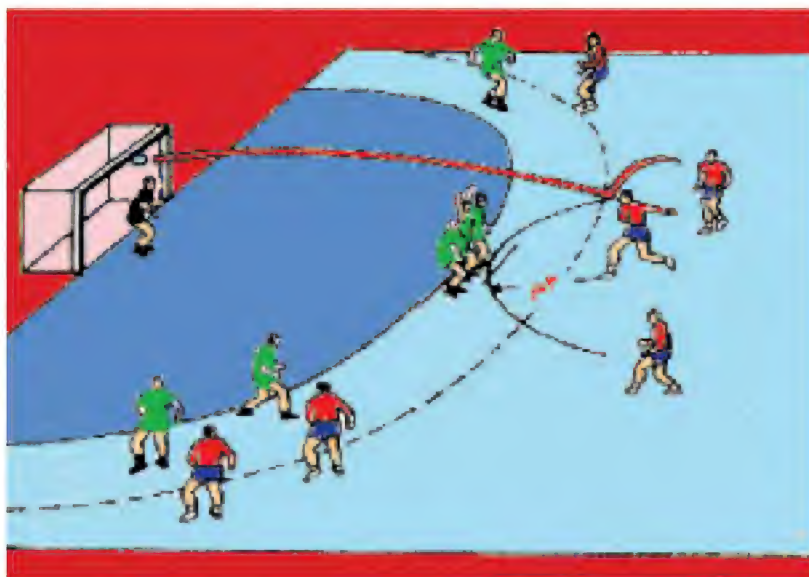
۴- لىداننا سزا (لىداننا ۷ مەترى)

۵- ھىرشبرنا بلەز ژ لايى ياريزانانقە ب ھەبوونا ياريزانەكى بەرگريكەر.

۶- ھافىتتا تەپى بۆ گۆل دگەل خو ھافىتتى بۆ سەرى ب دانانا رايەلى (عارضة) ل بلنداھييا ئىك مەتر

وشىست سانتەمەتر (۱,۶۰) م وھافىتتا تەپى بۆ گۆل ژ سەرىقە.

۷- بەرگريكرن ژ دەقەرا (۳- دژى- ۴) ب ھەبوونا ياريزانى جھگير (ارتكاز) ل سەر بازنى.



۸- شروڧەكرنا ھندەك برگىت ياسايى.

۹- بجھىنانا يارپىيەكا ئاسايى.

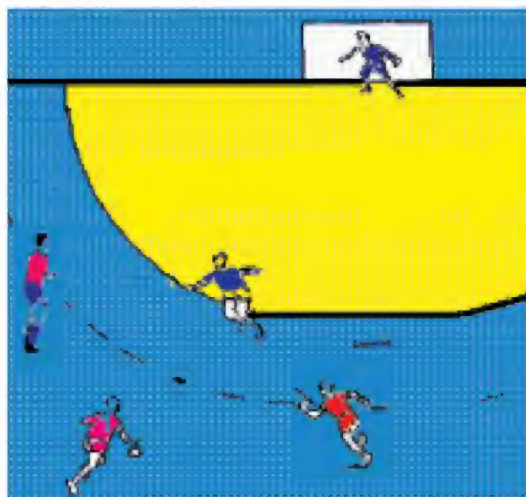
## پۇلا دوازى:

۱- پاسدان دگەل خۇ ھاقىتنى ل ناۋبەرا دوو ياريزانان (لشېن بۇ ئىك لا)

۲- ھاقىتنا تەپى بۇ گۆلى دگەل خۇ ھاقىتنەكا بلند، بلنداھىيا رايەلى (عارضة) ۲م و ھاقىتنا تەپى بۇ گۆلى ژ سەرىقە.



ھاقىتنا تەپى بۇ گۆلى دگەل خۇ ھاقىتنا بلند



۳- ھىرشېرنا بلەز ب سى ياريزانان.

۴- ھېرشېرنا بلەز ب سى ياريزانان دژى ياريزانىن بەرگريکەر.

۵- بەرگريکرن ل گۆرەپانى (۶- دژى- چونە)



۶- لفين و ھېرشېرنا (۵- ۱)

۷- ياريکرن ئاسايى.

۸- شروڧەکرنا ھندەك ژ برگين ياسايا تەپا دەستى.



## پروگرامى يارييا تەپا قۇلى بۇلى بۇقوناغىن حەفتى ۋەھشتى ۋ نەھى

### پۇلا حەفتى:

۱- ھنارتنا (سىرف) (الارسال) ل ژىرقە (بەرامبەر)



ھنارتنا سىرقى ل ژىرقە

۲- پاسدان (مناولە) بۇ پىشقە ل سەر سەرى.

۳- پىشوازيكرن (استقبال) ژ سىرقى ب ھەردوو باسكان.

۴- ھندەك پلانېت سادە ۋەكى لقىنا ياريزانان دناف گۆرەپانىدا.

۵- ياريكرن (العب).

۶- شروقه كرنا چەند بركەيىن ياسايى (قانون) يارييا تەپا قۇلى بۇلى.



### پۇلا ھەشتى:

۱- دووبارەكرنا كارزانييت پىشىى بىنەرەت (المهارات الاساسيه السابقه).

۲- ھنارتنا سىرقى (الارسال) تەنسى.



۳- پىدانا كارزانييت تاكە كەسى يىت پىدقى (المهارات الفردية الضرورية)

۴- فىركرنا لىدانا ب ھىز (الكبس) ھەكە چىبىت دگەل ھەبوونا بەرگريى (بلوك).

۵- ياريكرن ۋ شروقه كرنا چەند بركىت ياسايا (قانون) ياريى.



## پۇلا نەھى:



۱- دوو بارە کرنا چەند کارزانییت پیشی.

۲- جەخت کرن ل سەر لیدانا ب هیژ (الکبس) وبەرگری (بلوک)

۳- فیژکرنا هیژشبرنی (الهجوم) ل بارئ بلند ونزم.

۴- هنارتنا سیژقارەقاندی (الارسال الخطای).



۵- چەند پلانییت بەرگریکرنی (بعض الخطط الدفاعية) وهیژشبرنا سادە.

۶- یاریکرنن (اللعب).



**تییینی:** ل دەمەکی کو دەرفەت نەبیت بۆ وانیت کریاری. دقیت مامۆستا چەند بابەتین سادە ژ یاسایی و

دیروکا یارین. ژبلی وان بابەتان ئەوین پیشی هاتینە گۆتن بۆ قوتابیان.

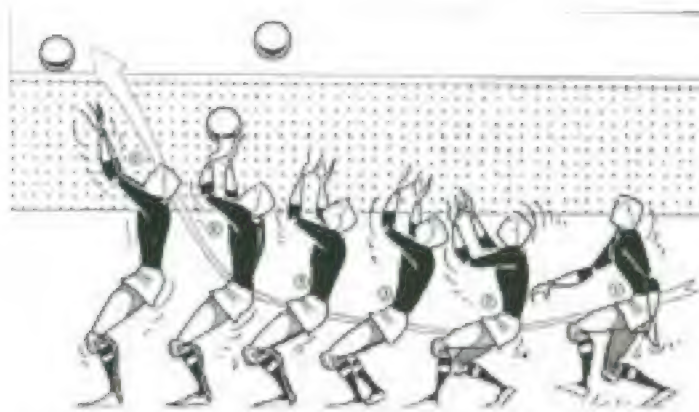
## پروگرامی یارییا تەپا قولى بولۇ بۇقوناغا نامادەيى

### پۇلا دەھى:

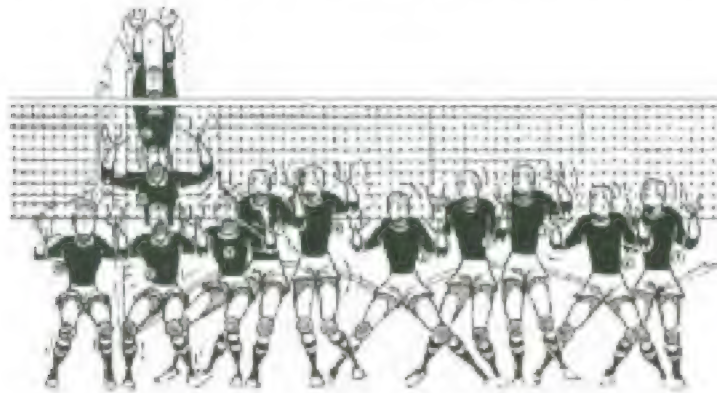
۱-دووبارەكرنا چەند كارزانييت پيشى.

۲-پاسدان بۇ پشتقە (المناوله الخلفيه).

۳-بلند كرن بۇ سەرى (المناوله العاليه).



۴-بەرگرييا ديوارى (بلوك) ب ئىك يان دوو ياريزان يان سى ياريزان (دفاع الفردى الجماعى).



۵-يارىكرن دگەل شروڧەكرنا ياسايا (قانون) يارىيى ب درىژى.

۶-بەرگيرى ب كوم. (الدفاع الجماعى) بەرگرييا ئىكسەر ل سەر تورى.

۷-هیرشكرن (الهجوم) ب هەمى جۇران بۇ لايى چەپى ويى راستى - لیدانا ب هیز (الضربة الساحقة).

۸-پیتە دان ب پيشوازييا ئىكى (الاستقبال الاول) ژ تەپى و گەهانندن (التوصيل) بۇ ياريزانى بلندكەر

(الرافع) و لقين بۇ بارەكى دى.

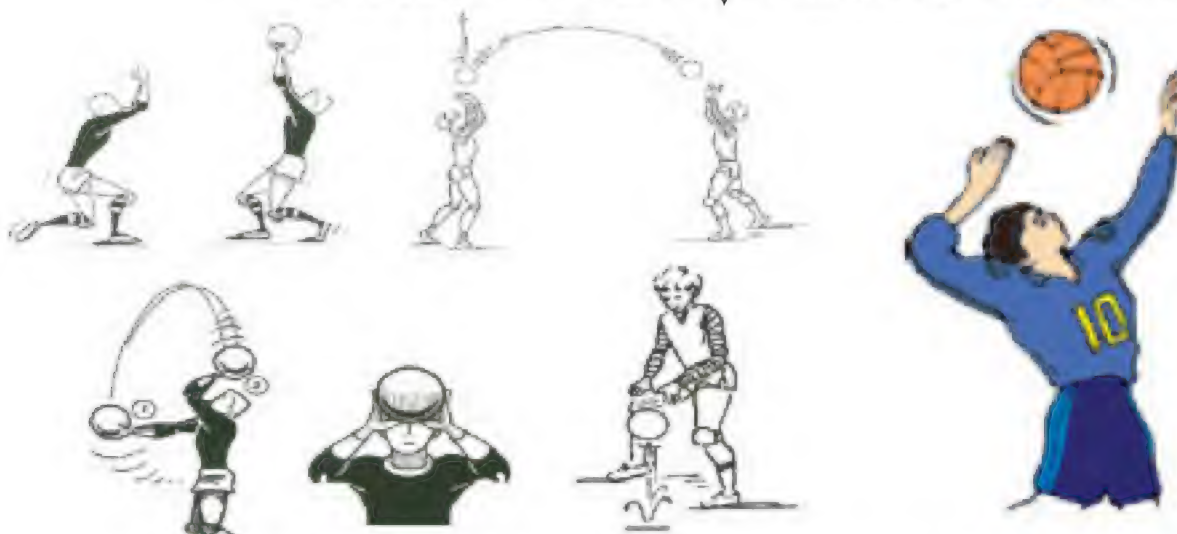
## پۇلا يازدى:

- ۱- بلندكرنا نزم (الرفع الواطئ).
- ۲- لقينا دروست ب مەرەما پركرنا قالاتييان (التغطية) ل دەمى رابوونا ھىلا پيشىي ژ بەرگريكرنى (بلوك).
- ۳- زفراندنا تەپى ب فرين لسەر ئەردى (غطس).
- ۴- بەرگريكرن (بلوك) ب سى ياريزانان (الدفاع الجماعى).
- ۵- پلانا بەرگريكرنا ھەفېشك - بەرگريا پاشىيى وپيشىيى ورەخا.
- ۶- ھىرشېرنا دەملدەست (الهجوم السريع).



## پۇلا دوازدى:

- ۱- بلندكرنا كفانەيى (الرفع المقوس).
- ۲- ياريكرن - بەرگريكرن (الدفاع) ب ھەمى جۇران - ھىرشېرن (الهجوم) ب ھەمى جوران.
- ۳- بەردەوامبوون ل كرىارا كارزانييت بنەرەت (المهارات الاساسيه) ل ياريكرنى.



**تېيىنى:** ل وى دەمى كوماو ھەبىت بۇ وانا كرىارى. دقئىت مامۇستا بابەتېن ئەكادىمى يىت سادە ژ ياسايى و دىرۇكا يارييى (تاريخ اللعبة) شروڤەبكەن بۇ قوتابيان.

**پروگرامی گوردان و مه يدانی**  
**بۇ قوناغىن حەقتى و ھەشتى و نەھى**

**پۇلا حەقتى:**

۱- غاردان ← ماوئىت كورت  
 ← ماوئىت ناقتىجى



دەستپىكا غاردانى (زاغ دان ۵×۵م)

غاردانا پوستەى (دانه قە و وەرگرتن) (۴×۵۰م).

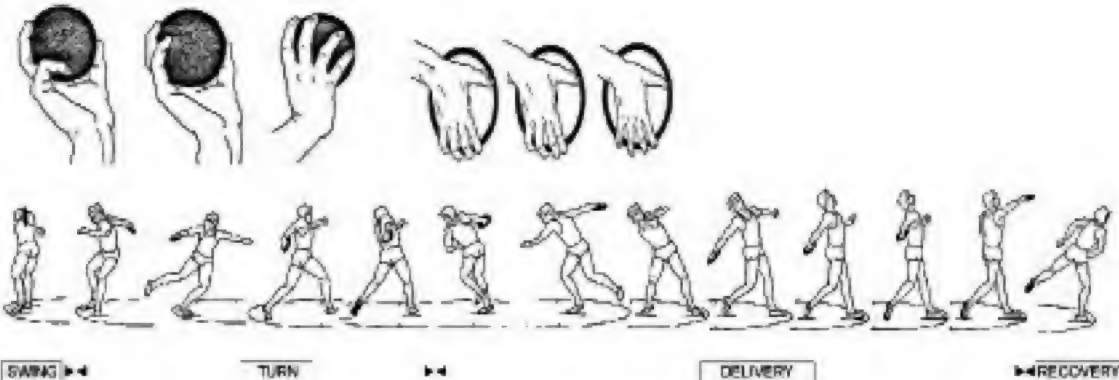
غاردانا ئاستەنگ: راھاتن ل سەر ھونەرى (تكنيك) ئاستەنگ بلندى (۳۰سم، ۵۰سم).



**۲- پالدان و ھاقتىن:**

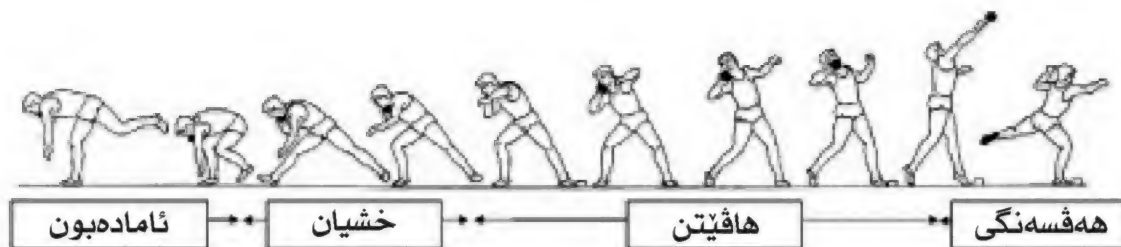
پالدانا پارسەنگى (قذف الثقل) فیرکرن پالدانا پارسەنگى بچويك وسقك.

فیرکرن و پالدانا پارسەنگى ژ راوہستان (الپات) و راھینان ل سەر ھاقتىنا تلپى (رمى القرص) (ب کارئینانا بازنا لاستىكى يا سقك). وب کارئینانا چەند راھینانەکان و راھاتنا بەراھىيى بۇ لقینى.





### هاڧىتئا تلىپى



### پالدا نا پارسەنگى

#### ۳-خۇ ھاڧىتن:

۱-ئىكگاشى ب رىكا ھلاوۋىستى وب كار ئىنانا مەودايى غار دانا تمام.



ب-خۇ ھلاڧىتن بلند -ب رىكا زىنى (سرجى).



**تېيىنى:** شروڧە كرنا ياسا يا وان يارىيان ئەوۋىت قوتابيان وەرگرين ب شىوہكى گشتى.



## پۇلا ھەشتى:

- ۱- غاردان ب ھەمى جۇران گەشەكرنا غاردانا دريژ ب ريكا ريڤه چوون و غاردانى زېدەيه.
- ۲- غاردانا بلەز: مەشقكرن ل سەر گەشەكرنا لەزاتىي ب ريكا غاردانا پوستەي (۴×۱۰۰م).
- ۳- غاردانا ئاستەنگ: ژ ھىلا دەستپىكى ھەتە ئاستەنگا دووى و بلنديا ۵۶سم.
- ۴- پالدا نا پارسەنگى: فيركرنا قوتابيان ل سەر ريكا فەگوھاستنى (خشاندا پىيى پاشى).
- ۵- ھافىتە تلى: ريكا لقينى دگەل تلى.
- ۶- ئىكگاقى: ب كارئىنانا غاردانا تمام و (جەخت) كرن ل سەر ريڤه چوون ل ھەواى.
- ۷- سىگاقى: فيركرنا چەند راھىنانان ل ياريا سىگاقى.
- ۸- خۇ ھلافيتە بلند: ب كارئىنانا ريكا زىنى (سرج) ب ۹ پىنگاقان.
- ۹- خۇ ھلافيتە ب دارى: راھىنان ل سەر ھەلگرتنا دارى و غاردان و سياربوونى ب شىوى لقينى.

## پۇلا نەھى:

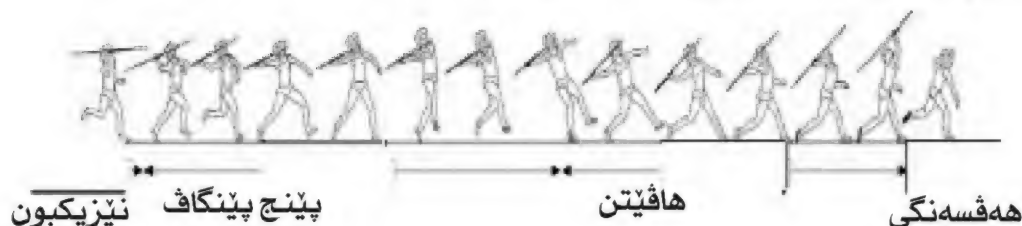
### ۱- غاردان ب ھەمى جۇرانقە:

- ۱- غاردانا ئاستەنگ ب دەسپىكا روينشتنى بۇ مەودايى (۱۱۰م) بۇ قوتابىت كور و بلنديا (۸۱)سم و پىنج ئاستەنگ بۇ قوتابىت كچ مەودايى (۱۰۰م) وسى ئاستەنگ و بلنديا ۷۶سم.
- ب- غاردانا پوستەي ۴×۱۰۰م



### ۲- ھافىتن:

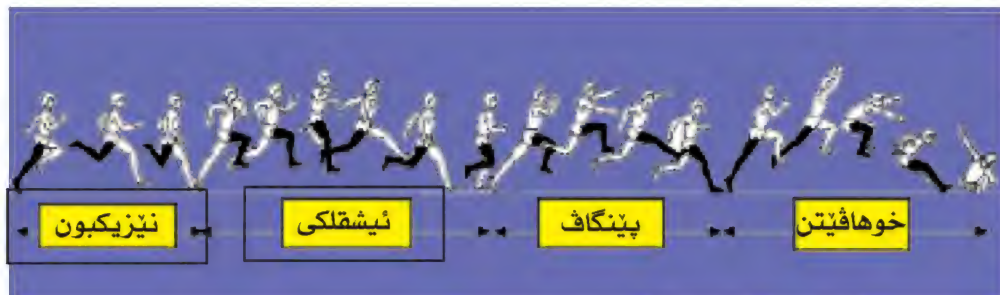
- ۱- ھافىتن رى: راھىنانىت گشتى وب تايبەتى شىوى ھۆنەرى يى ھافىتن رى.
- ۲- ھافىتن تلى: ھافىتن تلى ژ لقينى.



### ۳- خۇ ھاقىتەن:

ا- ئىكگافى: رىكا رىقە چوونى ل ھەواى ئىك پىنگاف ونىف.

ب- سىگافى: بىنى بۇ كوران.



ت- خۇ ھاقىتەن بىلەن: خۇ ھاقىتەن ب شىوئ زىنى (سرجى).

پ- خۇ ھاقىتەن ب دارى: بىنى بۇ كوران.

### پروگراممى گورەپان و مەيدانى بۇ قوناغا ئامادەيى

#### پۇلا دەھى:

۱- غاردانا ئاستەنگ ۴۰۰م

ا- غاردان ژ دەسپىكا نزم (رونىشتىنى) بۇ ئاستەنگا ئىكى بۇ چەسپاندنا (ضبط) پىنگافان بۇ زانين بىلندىيا

ئاستەنگى (۹۱سم) ۵.

ب- غاردان ژ دەسپىكا بىلەن (راوۋەستىيى) بۇ مەودايى دەستنىشانكرى (۱۷) پىنگاف.



بارىت لەشى ژ دەسپىكا بىلەن

۲- ھاقىتەن رىمى:

ا- راھىنانا تايبەت بۇ ھاقىتەن رىمى جاخترىن ل سەر پىنگافىت پالدانى.

ب- ژ راوۋەستانى چەسپاندنا (ضبط) پىنج پىنگافىت ھاقىتەن.

ت- ژ غاردانى چەسپاندنا پىنج پىنگافان.

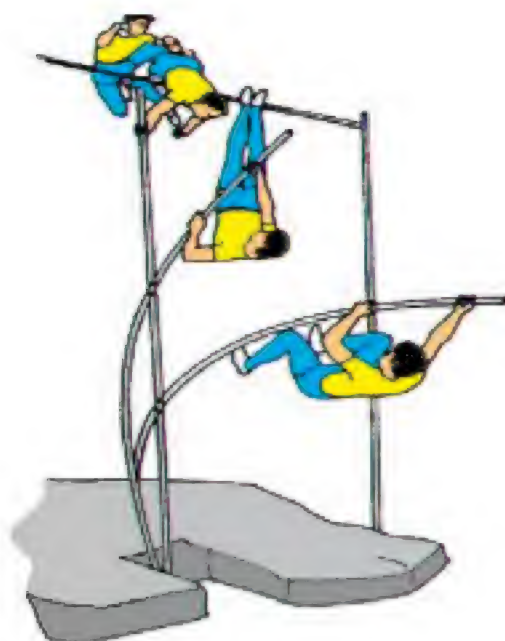


۳- سیگافی: پینگافیت نمره ب نمره بۇ چەسپاندنا ئیشقلىكى (عجله) ھەر پینگافەك جودا دەيتە كرن.



۴- خۇھلاقىنا بلند ب رىكا (فسبورى)

۱- مەودايى غاردانى ب- رابوون ج- دەر باز بوون ل سەر رايە لپرا (عارضة).  
۵- خۇ ھلاقىتنا ب دارى: بتنى بۇ كوران و راهىنانى ل سەر ھە لگرتنا دارى خۇھاقىتنى و غاردان ب دارى.





## پۇلا يازدى:

۱- غاردانا ۴۰۰م ئاستەنگ.

ا- غاردانا دەستپىك راۋەستانى ل سەر پىنج ئاستەنگان بۇ چەسپاندنا پىنگافان بۇ زانين بلنديا ئاستەنگى (۹۱سم).

ب- غاردانا دەستپىك ژ راۋستانى ل سەر پىنج ئاستەنگان بۇ چەسپاندنا پىنگافان.

۲- سىگافى: جەختكرن ل سەر پىكفە گریدان دناقبەرا ئىشقلكى وپىنگافان وپىدانا راھىنانىت تايبەت بۇ گەشەكرنا ھىزى.

۳- خۇ ھلاقىتتا بلند:

پىكفە گریدان ل ناقبەرا مەودايى غاردانى و رابوون و دەر بازبوون و چەسپاندنا كو ژيىى نىزىك بوونى.

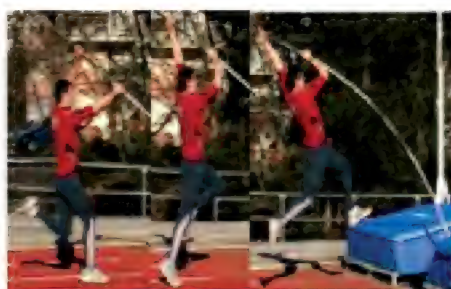


۴- خۇ ھاقىيتنا ب دارى:



مەشقرنا خۇ ھاقىيتنا ب دارى

۱- ھلگرتن و غاردان ب دارى.



ب- دانانا دارى (دارى خۇ ھاقىيتنى دناف سندوقا رابوونىدا).

ت- خۇ ھلاويستن ب دارى خۇ ھاقىيتنىقە جەختكرن ل سەر  
ھەردوو باسكان بۇ خارى بن.

## پۇلا دوازى:

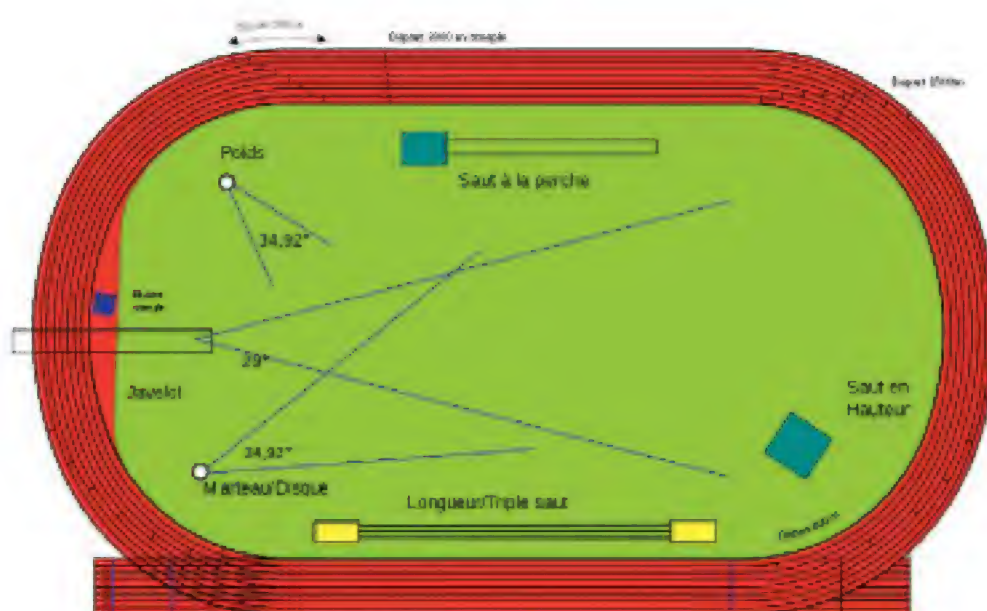
۱- دووبارەكرنا وان وانا ئەوئىت ل پۇلا يازدى وەرگرتىن ب لەز.



۲- دانانا پرۆگرامى مەشقرنى ب ساناھى ب شیوئ بەرىکانا و یارى بۆ ھەلبىزارتنا قوتابیان.

۳- شروڤە کرنا یاسایا یارییان ب سادەیی.

**تیئینی:** شروڤە کرنا ئەکادیمی (نظري) ب سادەیی ل یاسا و دیرۆکا یارییاندا ل دەمەکی کو مامۆستا ڤان بابەتان بۆ قوتابیان بیژیت کو ماوئ وانا کریاری نەبیت.



شیوئ یاریگەھا گوردپان و مەیدانی

**پروگرامی یارییا ته پیا پیی (فوتبول)  
بۇقوناغا حەفتی وەهشتی ونەهی**



**پۇلا حەفتی:**

۱- گرێلکرن ته پێ (رێقه چوون ب ته پێ)

ا- گرێلکرن ب خێچه کا راست.

ب- گرێلکرن و زفرین ب ته پێ.

ت- گرێلکرن و لادان.

گرێلکرن ته پێ ب پشکا ژدەرڤه ی پێ ی

پ- گرێلکرن و راوهستاندنا ته پێ (ب پشکا ژ نافدایا پێ و رویی پێ) (وجه القدم).



**۲- پاسدان:**

ا- پاسدانا سەر ئهردی (ب نافدایا پێ).

ب- پاسدانا سەر ئهردی (ب رویی پێ).

ت- پاسدانا نزم (ب نافدایا پێ).

پ- پاسدانا نزم (ب رویی پێ).



پاسدان ب نافدایا پێ ی پاسدان ب دەرڤه ی پێ ی

ئەو پاسدان ل راوهستانی وپاشی ل لقینی بیته دان.







۳- راوهستاندنا ته پي ټان راگرتنا وي (الاحماد)

ا- راگرتنا ته پي ب بنی پي.

ب- راگرتنا ته پي ب تبلیت پي.

ت- راگرتنا ته پي ب رانی.

راگرتنا ته پي ژ راوهستیانی زیډهیه پاشی ژ لښینی.



راگرتنا ته پي ب رانی



راگرتنا ته پي ب ژ نافدایا پي

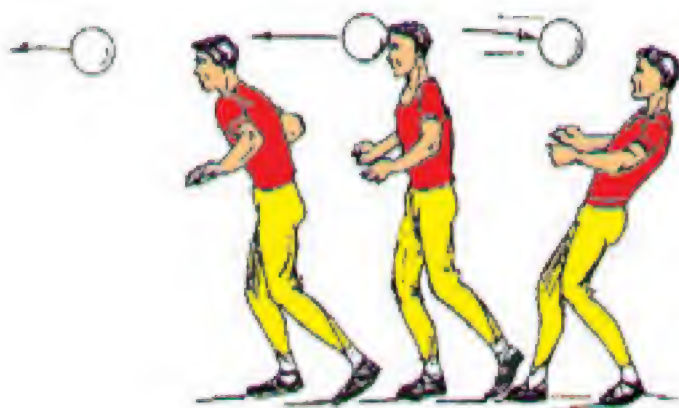
۴- لیډانا ته پي ب سهری:

ا- لیډان ب پشکا پیشفه یا سهری (لیډان ب نافچاقان ل راوهستیانی پاشی ل لښینی).

ب- لیډان ژ روینشتنا دریژ و روینشتن ل سهر چار گه هان.

ت- لیډان ب سهری ژ خو هافیتنی (ژ راوهستیان پاشی ژ لښینی).

۵- یاریکرن دگهل کورته شروقه کا ساده ژ یاسای.



**پولا هشتی:**

۱- گریلکرن ته پي.

ا- گریلکرن خا رو فیچ (ملویه).

ب- گریلکرن پینگاف هافیتن بو ره خان.

ت- گریلکرن ب زیډهکرنا له ذاتی.

پ- گریلکرن ب خاپاندن.

ج- گریلکرن و راگرتنا ته پي.

ح- گریلکرن و زفراندنا ته پي.

۲- پاسدان:

أ- پاسدان ب رویی پیی.

ب- پاسدان ب پشکا ژدەرقله پیی.

ت- پاسدان ب پشکا ژناقدا یا پیی.

۳- لیڈانا ته پیی ب سهری:

أ- لیڈان ژراوه ستایی.

ب- لیڈان ژ روینشتنی.

ت- لیڈان ب دریژ بوون ل سهر پشتی.

پ- لیڈان ژ خو هافیتنی.

ج- لیڈان ژ روینشتنی فرین بو پیشفه.

۴- راگرتنا ته پیی (الاحمد)

أ- راگرتنا ته پیی ب پیی.

ب- راگرتنا ته پیی ب رانی.

ت- راگرتنا ته پیی ب سینگی (ل لقینی تیته دان)

۵- گۆلکرن (لیڈان بۆ گۆلی) ب ههمی جۆریت ویشفه.

۶- یاریکرن وشرؤقه کرنا یاسایی و (۲۰ خولهك یاری).



لیڈان ب رویی ژدەرقله پیی

## پؤلا نه هی:

۱- گریلکرن ته پیی.

أ- گریلکرن و پاسدانا خشانندی (ل سهر ئهردی)

ب- گریلکرن و پاسدانا نزم.

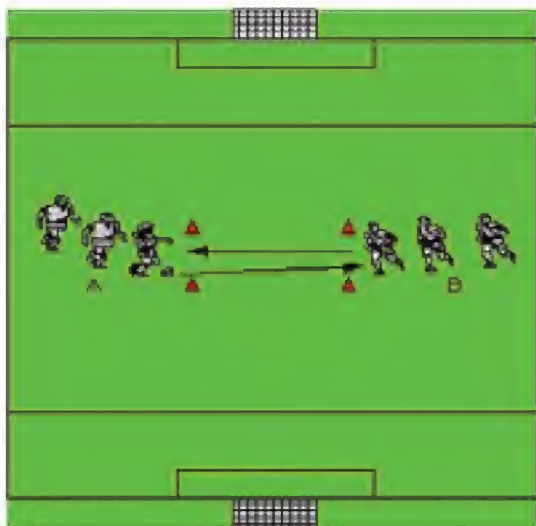
ت- گریلکرن و راگرتنا ته پیی (احمد الکره).

پ- گریلکرن ل نافیهرا (کهسی دروستکری) (شواخل).

ج- گریلکرن و لیڈانا گۆلی.

ح- گریلکرن و پاسا دریژ و بلند و نزم.





۲- پاسدان:

أ- پاسا سەر ئەردى ل ناڧبەرا دوو ياريزانان.

ب- پاسا سەر ئەردى ل ناڧبەرا سى ياريزانان.

ت- پاس وليدانا گۆلى (ئىكسەر).

ج- پاس و گوھوپينا ئاراستە کرنا پاسى.

ح- پاسا دريژر و بلند ژ کوژى (الزاويه)

۳- لييدانا تەپى ب سەرى.

أ- لييدانا تەپى ب سەرى بۆ گۆلى.

ب- لييدانا تەپى ب سەرى و پاسدان بۆ ياريزانه كى دى.

ت- برينا تەپى ب سەرى ل ناڧبەرا دوو ياريزانىت دى.

پ- لييدان ب سەرى ل دەمى ھاڧيتنا لاي (رمىه جانبیه)

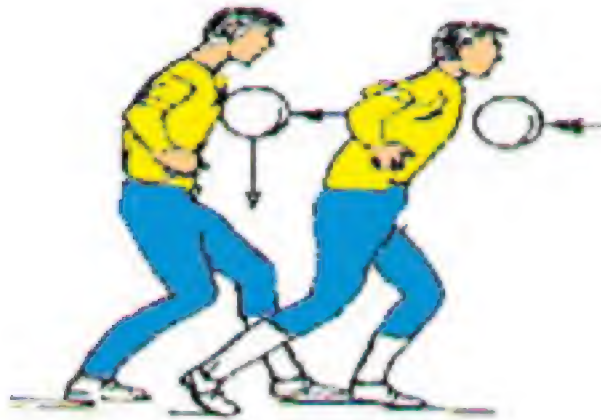


## پروگرامى يارييا تەپپا پىي بۇقوناغا نامادەپپى

پۇلا دەھى:

۱-گرىلكرن (الدرجه)

- أ-گرىلكرنا تەپپى ب پشكا ژناقدايا پىي و پاسدان بۇ ھەقالى خۇب پەحنيا پىي.
- ب-گرىلكرنا تەپپى ھىدى و پاش گرىلكرنا ب لەز ژدەرھەى پىي.
- ت-كونترولكرنا تەپپى ب ئىنانا خارى بۇ ئەردى گرىلكرنا ھىدى ب ھەردوو پىيان.



۲-پاسدان:

- أ-پاسدان ب رويى پىي بۇ ھەقالى خۇ (ھەقالى وى دى تەپپى راوھستينيت ب رويى پىي و دى پاسى دەتە ھەقالى خۇ ب رويى پىي).
- ب-سى ياريزانان دوو تەپپە يىت دگەل و دى پاسان دەنە ئىك و دوو بەردەوام.
- ت-لىدانا تەپپا گرىلكرى ب شىوئ پاسدانا بلند.
- پ-گرىلكرن و پاسدانا تەپپى ب ژدەرھەى پىي.
- ۳-لىدانا تەپپى ب سەر:

أ-دروستكرنا بازنەكى وليدانا تەپپى بۇ ئىك ژ ھەقالىت خۇ بى كو تەپپە ب ئەردى بكەفیت ودقیت چاقیت وان دقەكرىبن.

ب-راوھستان ب شىوئ دوو رىزى ئىك ل دويف ئىكى (بەرامبەر ئىك و دوو). ياريزانى ئىكى ژ رىزا دى ھافىتە لای (رمىە جانبیہ) ھافىت بۇ ياريزانى ئىكى ل رىزا دووئ ب قى شىوھى ل بلندترین خال دى تەپپى ب سەرى لىدەت ل خۇ ھافىتەنىدا.

ت-لىدانا وى تەپپى ئەوا ژ ھافىتە لای دەھىت ب سەرى وبلەز بۇ گۆلى.



۴-راگرتنا تەپپى:

ا-راگرتن ب ھەمى جورانقە (پېيى - ب رانى - ب سىنگى) باشى گرېلكرنا تەپپى.

ب-راگرتنا تەپپى ب ھەمى جورانقە باشى لىدان بۇ گۆلى ب لەز.

۵-برينا تەپپى:

ا-لادانا ھەقركى (مزاحمة الخصم) بۇ برينا تەپپى ل دەمى گرېلكرنا تەپپى ژلايى ھەقركىقە.

ب-برينا تەپپى ب خۇ خشاندىنى (الشطج).

ت-پالدا نا ھەقركى ب مىلى بۇ دوير ئىخستنا وى ژ تەپپى وبرينا تەپپى ژ ھەقركى.

۶-پلان:

ا-پلانا (بدەقئى و ھەرگەرە) (۱-۲)

ب-پلانا فان باران:

۱-كورتە (كوژى)

۲-ھافىتتا رەخان (لا)

۳-دروستكرنا ديوارى (بو ياريزانىيت بەرگر)

۴-يارىكرن دژى ديوارى (بۇ ياريزانىين ھىرشبەر)



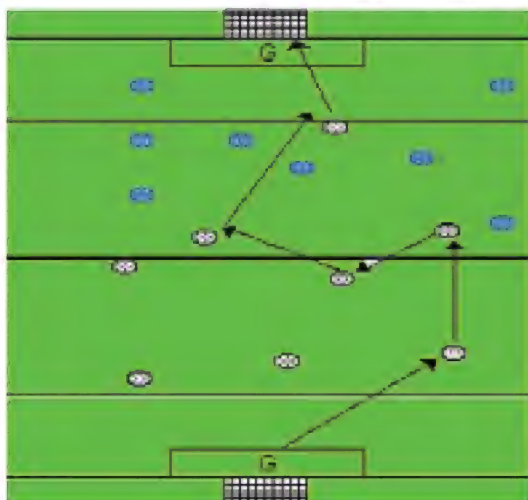
## ياسايت يارييى:

ا-شروققەكرنا ياسايى ب شيوئ ئەكادىمى بۇ قوتابيان.

ب-كرىارا ھندەك ژ بارىت ياسايى ب تايبەتى بەندىت (۱-۱۲-۱۴)

ت-يارىكرنا دوو گۆلى ب شيوەكى ئازاد.

پ-يارىكرنا دوو گۆلى ب مەرجهكى (وەكى كو ب بتنى پيى چەپى ل تەپپى بدن)



يارىكرن ب دوو تيمان

## پۇلا يازدى:

گرىلكرنا تەپى:

ا- گرىلكرنا پىچا وپىچ ل نابقبەرا (شاخص) پاشى لىدان تەپى بۇ گۆلى بۇ نابقدايا پىي (لىدان بۇ ناف گۆلا بچىك).

ب- گرىلكرن پاشى پاسدانا بلند بۇ ھەقالەكى يان بۇ خالەكى.

ت- گرىلكرن پاشى گوھۇرپنا رىكى ب لەز (جارەكى بۇ ژدەرۋە پىي وچارا دى بۇ گرىلكرنا نابقدايا پىي)

پ- گرىلكرنا تەپى ب چار دەورى گورەپانا پىي وب شىوي بەرىكانا پوستەى دنابقبەرا چەند تىمەكاندا.

۲- پاسدان:

ا- پاسدانا كورت ل سەر ئەردى.

ب- پاسدانا بلند.

ت- پاسدانا كۋانەيى.

ج- يارىكرن ل لاكىشەكى ب دوو يارىزان دژى دوويارىزانان گەل يارىزانەكى دى كو دى دگەل وئ كومى بيت ئەوا تەپە دگەل.

ح- پىنج يارىزان دژى پىنج يارىزانىت دى ل ناف گورەپانەكا بازنەيى. يارىكرن ب سەرو لەشى و ھەردوو

پىييان بىي كو تەپە ب كەڤىتە سەر ئەردى و ھەر تىمەكى مافى ھەى چەند جارا بڤىت ل پەپى بدەت.

ھەروەسا يارىزانەك دىت دوو جاران يان زىدەتر ل سەر ئىك يارىيى ب تەپى بكتە. (يارىزانى مافى

ھەى باسكىت خۇ ب كاربىنىت) تەپە بۇ لايى يارىگەھا ھەڤرك بچىت. ھەر تىمەكى تەپە ل لايى وئ

نەمىنىت دى خالەكى ژ دەستەت.

پلان:

ا-دئ نهركى ياريزانان هيته شرؤفه کرن ل دويڤ پلانا دارشتى ب شيوهكى گونجاي دگهل شيانيت ياريزانيت نامادهي. ههكه شيانيت قوتابيان دبلند بن پلانهكا پيشكهفتى بؤ بيته دانان وهكو ( ۱-۴+۲+۴ ) ئان (۱+۴+۳+۳) ئان ييٲ دى.



پلانا ۴-۳-۳



پلانا ۴-۲-۴

ب- پلانا گؤلچى ل ياريٲ چه سپاي وهكى ليٲدانا كوژى (كورنه) وليٲدانا ئازاديا يا ئيٲكسهر و نه ئيٲكسهر كو نيزيك بيت ژ گؤلئ.

ت- تزيكرنا فالاتييا.

۴- چالاكييت گؤلچى:

ا- گرتنا ته پئ.

ب- بهر هنگار كرنا ته پئ.

ت- پالدا نا ته پئ.

پ- گرئليكرنا ته پئ.

ج- كه تن ل سهر ئهردى.

۵- ياسا و ياريكرن:

ا- شرؤفه كرنا ياسايئ.

ب- ياريكرن ل دوو گؤللا ب ته پا پئ.



## پۇلا دوازدى:

۱- لىدان بۇ گۆلى:

ا- راھىنانىت كونترول كرنى ل سەر تەپى. (بۇ چەند جاران) پاشى لىدان بۇ گۆلى.

ب- ئىنان وىرن (مراوغە) پاشى لىدان بۇ گۆلى.

ت- وەرگرتنا تەپى ژ كورنەى پاشى لىدان بۇ گۆلى.

پ- پلانا (بدەقى و وەرگرە) ولىدان بۇ گۆلى.

۲- راھىنانىت يارىكرنى:

ا- يارىكرن ب تەپا پىي دوو گۆلان ل يارىگەھەكا بچويك دگەل ھەلگرتنا ھەقالى خۇ (ياريزان دى ھىنە گوھورپىن پىشتى ھەر خولەكەكى).

ب- بەرىكانا پوستەى ل ناڧبەرا چار تىمان گرلىكرنا تەپى ل ناڧبەرا (شاخصا) ل دويىف وان مەرچىت مامۇستا ددانىت. پاشى زڧرىن ل دوور (شاخصا) وپاشى ياريزان دى تەپى ھاڧىت بۇ ھەقالى خۇ وھەر تىمەك ئىكەم چار تەپى راگريت (اخماد) دى خالەكى وەرگريت.

ت- يارىكرن ب تەپى ل يارىگەھا بچويك ب مەرجهكى لقىن دڧەگوھاسستن بن ب شىوئ خۇ ھاڧىتن ل ئىك پى ئان ھەردوو پىيان.

پ- بەرىكانە ل ناڧبەرا چار تىمان وھەر تىمەك ب شىوئ بازنەى دى راوہستىت ياريزان دى تەپى دەنەف ئىك دوو ب مەرجهكى كو تەپە نەكەڧىتە ئەردى. ئەو تىما كو پتر تەپە ل دەف بمىنىت دى سەرکەڧتى بىت. دىن ئەو تىما پتر تەپا لىدەت يا سەرکەڧتى بىت.

ج- پۇل دى ھىتە دابەشكرن بۇ چەند گروپەكان تەپە دى ھىتە دانان ل دويراتيا (۵۰) م ژ ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى. دەمى ڧىتك بىتە لىدان ياريزانى ئىكى دى دەرکەڧىت بۇ تەپى ئەو ياريزانى يەكەمجار تەپى لى بدەن دى خالەكى وەرگريت.

ح- پۇل دى ھىنە دابەشكرن بۇ چەند گروپەكان گروپ ئىك ل دويىف ئىك دى راوہستن.

ل دويراتيا (۳۰) م ژ ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى تەپە دى ئىتە دانان. دەمى ڧىتك ھاتە لىدان ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى دى دەرکەڧىت بۇ لايى تەپى و دى تەپى گرلىكەت بۇ لايى ياريزانى دووى ژ گرۇپا خۇ و دى تەپى راوہستىنىت ل پىش ياريزانى دووى ژ گرۇپا خۇ ئەو ياريزانى يەكەمجار تەپى راگريت (يخمد الكره) دى خالەكى وەرگريت.

خ- ھەر تىمەك ژ (۵-۸) ياريزانان پىك بىت ويارىيا تەپا پىي بکەن ل يارىگەھا بچويك ب مەرجهكى دڧىت ل سەر چار گەھان بچن و رويى وان بۇ سەرى بىت و (ب مەرجهكى بىت وان بۇ پىشڧە بن و دەستىت وان بۇ پاشڧە بن).

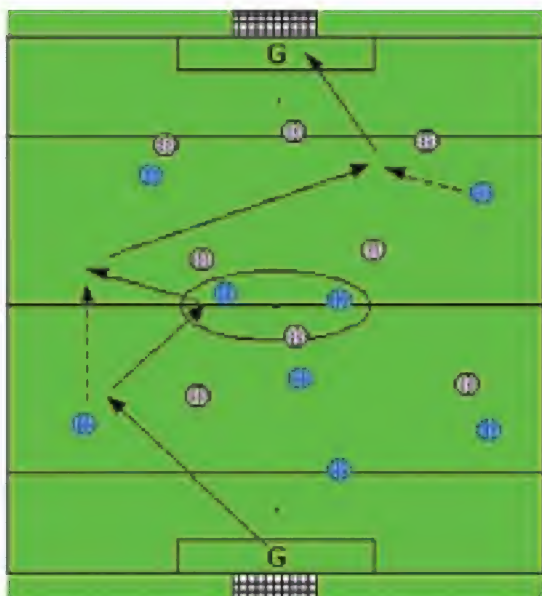


۳- یاسا و یاریکرن:

ا- شرؤفه کرنا یاسایا یاریکرنی.

ب- یاریکرن ب ته پا پیی ل دوو گؤلان.

تیبینی: دقیت چهند بابته تین ئەکادیمی ژ یاسایی بیینه زیدەگرن و دیرۆکا یاریکرنی بیته دان بۆ قوتابیان ل دەمی کو بار نهیی گونجاییت بۆ وانیت کریاری.



یاریکرن ل نافهه را دوو تیمان

### چەوانیا دانانا نمریت وانا پەرودەدا وەرزشی

ماموستایی بسپورئ پەرودەدا وەرزشی یی بەرپرسیارە ل چەوانیا دانانا نمریت وانا پەرودەدا وەرزشی کو دقیت ب شیوازەکی زانستی و هویر نمرە بیینه دانانا. داگو قوتابی بدرستی بگهههه مافی خۆ. باشتەین شیواز ل دویف سیستەمی نوی یی خاندنی بقی شیوهی نمرە تیینه دابه شکر.

یهگەم:

(۱۵) نمرە بۆ هه لسهنگاندنی، ئەو ژ ی بقی شیوهی تیینه دابه شکر.

(۵) نمرە بۆ نههاتن (الغیابات) وپشکداری دوانیدا (الحضور).

(۵) نمرە جل و بهرگ.

(۵) نمرە بۆ چالاکیی گشتی کو پیکهاتینه ژ پشکداریا تیمیت وەرزشی وتیمیت دیدەفانی و دروستکرنا به لاقوکی وەرزشی ئان بۆ قوتابی وەرزشان ییت سەرکهفتی دوانیت دیدا ئەف (۱۵) نمرە بۆ (۴۵) روژیت ئیکی ژ دەواما هەر کورسەکیه.

دووم:

(۲۰) نمرە بۆ ئەزموونا تیوری (نقری) ژوان بابته تیت کو ب تیوری داینه قوتابیان

سَيِّهَم:

(۱۵) نمریت دی هەر ب وی شیوی ئیکى هیئە دابەشکرن بەلى بۆ (۴۵ روژین دووی) ل دەواما کورسی دووی.

چارەم:

۵۰ نمرە بۆ ئەزموونا (کریاری) (عملی) کو هەفتیهکی بهری ئەزموونیت نقیسینى (تحریری) ئانکو هەفتیهکی بهری ئەزموونیت دوماهیا وەرزان دى هیئە بجهئینان ب وان کارزانى و چالاکییت کو ب کریاری داینه قوتابیان.

ههکه قوتابیهك ژفان ئەزموونا پاشی كهفت ئان مولهت ههبوو. چیدبیت ل روژین ئەزموونا ل دویف خشتهی دوان روژاندا ئەزموون پى بیئە کرن. دا بى بار نهبيت ژ نمران.

**ئەو تۆمارىيەت پىددىقى كۆ مامۇستايى**  
**پەرودەدا وەرزشى بەرھە قىبىكەت**

۱- تۆمارا كەل و پەلەت وەرزشى و دىدەقانى ل دويىف رىنمايىان:

- تۆمارا كەل و پەلەن نەگوھور - أ

- تۆمارا كەل و پەلەن كۆب لەز ژكار دكەفن - ب

۲- تۆمارا تىمىت دىدەقانى و گەشت و گوزارى و خىفەتگەھىن دىدەقانى.

۳- تۆمارا چالاكىيەت وەرزشى يىت ناف قوتابخانى (بەرىكانا پۇلان - قىستەقالا قوتابخانى)

۴- تۆمارا چالاكىيەت وەرزشى يى ژدەرھە (بەرىكانىت وەرزشى دگەل قوتابخانىت دى و گەشت و گوزارى).

۵- تۆمارا دىقچوونا رۇژانە بۇ قوتابيان.

۶- تىنوسا پلانى (دفتر الخطه)

ھەرودەسا مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى ئەقىت خارى رىك بىخىت.

۱- پلانا سالانە ل دەسپىكا سالا خاندنى.

۲- خىستى بەرىكانان بۇ پۇلا (سباقات الصفوف) ل تابلويى ئاگاداركرنا بىتە ھلاويستن.

۴- نقىسىن و بەرھەفكرنا راپورتەكا سالانە ل دوماهيا سالى كۆ بىتە بلندكرن بۇ رىفەبەرىيا چالاكىيەت

وەرزشى ودانەيەك بۇ رىفەبەرىيا قوتابخانى ودانەيەك بۇ سەرپەرشتيا بسپورى كۆ سەرپەرشتيا

قوتابخانى دكەت ودانەيەك ل لايى مامۇستاي دى مىنىت. دقى راپورتىدا لايەنىن باش و خراب و ئارىشە

و پىشنيار دى تىدا ئىنە پروونكرن.

## پالانا روژانە

### بەرھەڵکەرنا وانا پەرودەدا وەرزشی

پۆل: ئارمانجیت تایبەتییت وانی: پێشوازی ل تەپا قۆلی بۆلی  
 ھژمارا قوتابیان: ئارمانجیت گیانی: ھەستکرنا قوتابیان ب سەرکەفتنی.  
 دەم: ئارمانجیت کارزانی پێدقیقنە قوتابی بزانییت چەوا پێشەوازی تەپێ بکەت. (افصل):

پۆل	لق	ناقەرۆکا فێرکرنی و شارەزایی	ھوین ب کارئینای بۆ بجھئینانا ئارمانجا وانی	ھەڵسەنگاندن
بەرھەڵکەرنا	خۆ گەر مکرن ۵ خۆلەک	راوەستان - رێفە چوون - غاردانا ھیدی ل دور ماندوری یارێگەھێ دگەل بجھئینانا چەند راھینانەکا بۆ پی وباسک و ناقتەنگی ھەر دگەل غاردانی پاشی رێفە چوون و دوماھیی راوەستان		بجھئینان ژلائی قوتابیانشە
	راھینانیت لەشی ۷-۸ خۆلەک	راوەستان - چەماندنا باسکان - بلندکرنا وان بۆ سەری - چەماندنا باسکان - درێژکرنا وان بۆ پێشقە - چەماندنا باسکان ئینانە خارا باسکان (ب ۶ ھژماران) راوەستان (ب فەکری) چەماندن و درێژکرنا چۆکا (ب دوو ژماران) راوەستان ب فەکری کەمەر گرتن زفرااندنا ناقتەنگی بۆ ھەردوو لا (ب ۴ ھژماران). بزافادەملدەست (حرکە مفاحنە) بەروفاژی نیشانی - مامۆستادی نیشانی دمت بۆ لایەمی کو قوتابی بەروفاژی نیشانی بکەنە غار		بجھئینان راستفەکرنا خەلەتیان
پشکا سەرەکی	چالاکیت فێرکرنی ۷-۸ خۆلەک	راوەستاندنا قوتابییان ب شیوەکی ھەمی مامۆستای ببینن و پاشی شرۆفەکرنا کارزانی (پێشوازی ل تەپا قۆلی بۆلی) پاشی بجھئینانا ژلائی مامۆستایفە پاشی قوتابییان. ۱- دەستیت وان دناقتیکدا بن. ۲- تەپەب باسکان بێتە لێدان ب پتیریا پشکا باسکان. ۳- چەماندنا چۆکان. ۴- پی فەکری بن.		ھاندنا قوتابییان بۆ بجھئینانا دروست
	چالاکیت پراکتیکی ۱۵ خۆلەک	دابەشکرنا قوتابییان بۆ ۴ تیمیت وەکەف ب شیوەکی کو ھەر تیمەک چۆرەکی کارزانییا بجھبێنیت و ماوە ماوە جھێ وان بێتە گوھۆرین داگو ھەر چار تیم ھەمی کارزانییا بجھبێنن.		راستفەکرنا خەلەتیان و ھاندان بۆ بەریکانان
پشکا دوماھیی	خافکرن ۵ خۆلەک	پێدانا یارییەکا بجوێک کو خزمەتا کارزانییت پێشیی بکەت. راوەستان ورێفە چوون پاشی راوەستیان ماوە ماوە بۆ وەرگرتنا نەفەسەکا کویر پشتی خافکرن زەفەلەکان بجھئینانا قاری بۆ چەند جارمکان ھەتا قوتابی بزقرنە بارئ ناسایی ل دوماھیی گوتنا دروشمی وەرزشی (وەرزش ..... رەوشت) وزفڕین بوج ناف پۆلی دگەل مامۆستای		چەختکرن ل سەر پێگری ب رەوشتی بلند



## پلانا سالانە

پېدېقىيە ماموستايى پەروردا وەرزشى دەسپىكا سالا خاندنى پلانىە كا سالانە بۇ قوتابخانا خۇ دانىت داپەيرەو بىكەت و كاريت وى ل دويىف وى پروگرامى بيت كو برگين وى ژقان پىك تىت:

پلانا سالانە يا پەروردا وەرزشى

بۇ سالا خاندنى ۲۰ - ۲۰

ناقى ماموستاي:

ناقى قوتابخانى:

### يەكەم: يارىگەھ

۱- پاراستنا يارىگەھ باسكت بۆلى و فۆلى بۆلى دووبارە كېشانا خىچا و رەنگرنا وى.

۲- دروستكرنا چالەكى بۇ يارىيا ئىكگافى

۳- .....

دووم: كەل وپەلېن وەرزشى

قوتابخانامە پېدېقى ب فان كەل وپەل وئاميرىت وەرزشى ھەيە.

ژ	بابەت	ھىمار	تېيىنى
۱-	تەپا فۆلى بۆلى	۲ تەپە	بۇ برېقەبرنا وانى
۲-	فانىلە نىقھچك	۱ دەرزن	بۇ پىشكدارىا ل بەرىكانا ناقبەرا قوتابخانان
۳-	شورت	۱ دەرزن	بۇ پىشكدارىا ل بەرىكانا ناقبەرا قوتابخانان
۴-	پارسەنگ	۱ لب	بۇ مەشق پىكرنى

### سىيەم: چالاكىت وەرزشى ل ناف قوتابخانى:

كو پىكھاتىە:

۱- بجهئىنانا وانا ل قوتابخانى ل دويىف پلانىە كا دارىشتى بشىوھكى زانستيانە.

۲- بجهئىنانا تيمىت وەرزشى يىت پۆلان بۇ بجهئىنانا چالاكىت دەر قەى پۆلى.

۳- بجهئىنانا رى و رەسمين بلندكرنا ئالاىى كوردستانى.

### چارەم : چالاكىيىت وەرزشىيىت دەرڧەى پۇلى:

- ۱- بجهئىنانا يارىهەكا دوستانه دگەل قوتابخانهكا دى وتيمىت وەرزشى.
- ۲- پشكدارى ل بهريكانىت فەرمى ل نافبهرا قوتابخانان ژلايى رىڧهەبەرييا چالاكىيىت وەرزشى و ديدەڧانى دهئى، ە برىڧهەبرن.
- ۳- پشكدارى ل هەمى بيرەورى و ئاهنگىت نيشتمانى ونەتەوهيى.
- ۴- پشكدارى ل هەمى خۇلان ئەوئىت ژلايى رىڧهەبەرييا چالاكىيىت وەرزشى ديدەڧانىڧه دەئىنە برىڧهەبرن.

### پىنجەم : قىستەڧالا قوتابخانى:

- ل دوماهيا هەمى چالاكىيىت وەرزشى ل ناف قوتابخانى پىدڧىيە مامۇستايى پەرودەردا وەرزشى قىستەڧالهكا وەرزشى يا مەزن ئەنجامدەت. ئەڧ قىستەڧاله ل رۇژەكا نيشتمانى ئان نەتەوهيى بجهتيت وڧى بەرنامەى ب خۇڧە بگريت.
- ۱- بجهئىنانا ياريىت دوماهياى ل نافبهرا پۇلان.
  - ۲- بجهئىنانا ياريهەكا هەڧالىنى ل نافبهرا دەستەكا مامۇستايان و قوتابيان ل ئىك ژيارىيان.
  - ۳- ەندەك ياريىت دلخۇشكەر (الفعاليات الترفيهيه).
  - ۴- باشتربيت هەكە سەميانىت قوتابيان بىنە گازيكرن وب سەر پەرشتيا ئىك ژوان بيت.

### تەيىنى:

- ۱- ئەڧ پلانە (۴) داناندىئ هئتە نفيسين دەسپىكا سالا خاندنى وبڧى شىوهى بئتە دابهشكرن:--
  - دانەيەك بۇ سەرپەرشتيا بسپۇرى.
  - دانەيەك بۇ رىڧهەبەرييا چالاكىيىت وەرزشى و ديدەڧانى.
  - دانەيەك بۇ رىڧهەبەرييا قوتابخانى.
  - دانەيەك بۇ مامۇستاي ب خۇ.
- ۲- ل دوماهيا سالا خاندنى پىدڧىيە مامۇستا راپۇرتەكى بنڧىسيت كو تىدا ب درىژى دياربكهت كا رڧى پلاننى چ نەهاتيه بجهئىنان وئەگەران دياربكهت.
- هەر ب وى شىوهى ب (۴) دانان بيت وبئتە بەلافهكرن بۇ لايەنىت پەيوەنديدار وەكو ل بەراهيى مە دياركرى. داکو بۇ سالا داهاىى ئەوئىت ماین ل دويڧ چوون بۇ بئتە كر نبۇ بجهئىنان.

## بەرنامە و چالاکیەت پەرەردا وەرزشی

بەرنامی بنەرەتی (الاساس) دابەشکرن بۆ سی جۆران ئەوژی ئەفە:

۱- بەرنامی بنەرەتی (الاساس) بەرنامی قوتابخانان:

ئەف بەرنامە پیکهاتیە ژ پروگرامی بریاردا یی خاندنی ل قوتابخانان کو دواناندا ئەف جۆرە چالاکیە دئی ئینە خاندن کو وانی دیارکرن لدویف خستی هەفتیانە یی قوتابخانی و پیدقییە کو هەمی قوتابی و خویندکار پشکداریی تیدا بکەن. بتنی ئەو نەبن ئەوێت راپۆرتا پزیشکی هەین ژبەر هەر ئەگەرەکی کو پیدقییە بێنە بەخشین. ئانکو پتریا ئان سەرجهمی قوتابیان و خویندکاران پشکداری فان چالاکیان دبن کو رێژا وان ژ (۹۵٪) زیدەترە.

مەرەم ژفی بەرنامە ی ژ گەهاندنا خزمەتیە بۆ قوتابیان کو ئاستی وان یی نافنجییە ل رویی چالاکیەت بزافی. لەوما ئەف جۆرە چالاکیە دئی بشیوەکی بن کو ئەف جۆرە قوتابیە بشین فیربن ب ساناھی وبی ئارپشە.

۲- بەرنامی هەلبزارتیانە و دلخۆشکەر (البرنامج الاختیاری و الترویجی)

ئەف بەرنامە دئی ژدەرفە ی وانیت خستی هەفتیانە بیت و هەمی کتان دئی فەگریت بەلی بشیوی هەلبزارتیانە. ئانکو زۆریا قوتابیان نەچار ناکەت کو پشکداریی تیدا بکەن. بەلی دەرەفەتیت ددەت کو هەمی قوتابی پشکداریی ل فان چالاکیان بکەن. کو دگونجیت دگەل شیان و حەزیت وان.

زیدەیه ل دویف فان چالاکیان بەریکانیت نافبەرا پۆلان تینە بجهئیانان ئان هەر بۆ دەم بورینی و خوشیی چالاکی تینە کرن نەکو بۆ بەریکانان. بۆ بجهئیانان چالاکیەت هەلبزارتیانە و بدەستقە ئینانا ساخلەتین ساخلەمی و لەشی. کو لفان جۆرە چالاکیا بدەستقە دهین.

ل قوتابخانی سەرکەفتی بەرنامی تایبەت بۆ فان چالاکیان تینە ریکخستن بشیوەکی کو رێژا نیژیکی (۹۰٪) قوتابی پشکداریی تیدا بکەن و هەگە دشیاندا بیت ئەف رێژە زیدەتر لی بیت ئەفە نیشانەکا ب هیژە بۆ کارتیکرنا فان چالاکیان ئەف جۆرە چالاکیە ب تمامکەرین چالاکیەت بنەرەت ئان چالاکیەت وانیت قوتابخانی تینە دانان. ئانکو ب زەفیەکی تینە هژمارتن بۆ بجهئیانان ئەو چالاکی و کارزانیت لشینئ ئەوێت ل وانیت وەرزشی قوتابی فیرووینی هەتا ب گریاری بشیوەکی زیەتر ئەنجامدەت.

۳- بەرنامی چالاکیەت دەرەفی پۆلی:

ئەف بەرنامە یی تایبەتە ب بژارا ل رویی بجهئیانان بزافان هەر وەسا ئەف بەرنامە یە دئی ل دویف حەزی بیت و بۆ هەمی قوتابیان بیت پشکداریی بکەن. ئەف بەرنامە یە یی تایبەتە ب تیمیت وەرزشی ییت قوتابخانی. کو نوینەراتیا قوتابخانی دکەن. ئانکو ئەف بەرنامە یی بەریکانایە و بتنی (۱۰٪) رێژا قوتابیان پشکداریی تیدا دکەن.



## نەركىن مامۇستاي پەرۋەردا ۋەرزى ل دويىف رىنمايىيان

۱- ل دەسپىكا سالا خاندنى پىدقىيە پلانەكى بەرھەفبەكت داکو ب درىژيا سالا خاندنى پەيرەوبكەن بۇ ھەمى چالاكى ۋەبەريكانىت قوتابخانان و دناقبەرا پۇلان ئەف پلانە ب (۱۴) دانان دەيتە ھەفكرن بىتە ھنارتن بۇ سەرپەرشتيا بسپۇرى ۋرېقەبەريا چالاكىت ۋەرزى و ديدەقانى ۋرېقەبەريا قوتابخانى و ۋينەك زى بۇ مامۇستاي بخۇ. بۇ ل دويىفچوونى.

۲- پىكىئىنانا تىمىت ۋەرزى بۇ ھەمى يارىيان ل دەسپىكا سالى تىپىت قوتابخانى و تىپىت پۇلان تىنە بەرھەفكرن ۋەبەريكانە ل ناقبەرا وان تىنە بجھىئىنان. ل دەسپىكا ھەيفا چىريا دووى دى بەردەوامىت ھەتا دوماھيا ھەيفا نىسانى دەھمى سالىت خاندنىدا.

۳- بەرھەفكرن ۋپاراستنا يارىگەھىن قوتابخانى و تمامكرنا كىم وكاسيان و دووبارە بۇياغكرنا خىچىت گورەپانى.

۴- بەرھەفكرنا تۆمارىيت ۋەرزى كۇ ژلايى سەرپەرشتيار و رېقەبەرى قوتابخانىقە تىنە پشكىن ومامۇستا بەرپرسە ژ كىم وكاسيان. كو پىكھاتىنە ژقان تۆماران:

أ- تۆمارەكا تايبەت ب تىمىت ۋەرزى يىت پۇلان ۋەوبان ل دويىف جۇرى يارىيان بەرنامى ھەيغانە كو تىدا بەريكانە و دەمى بجھىئىنانى تىدا بىتە دياركرن.

ب- تۆمارا (أ- ب) بۇ كەل و پەلىت ۋەرزى دگەل تىبىنيا رىنمايىت تايبەت ب تۆماركرن و ژناقبرنا كەل و پەلا پشتى ب سەرھە چوونا رىي وان.

ت- تۆمارا تىپىت قوتابخانى (ھەلبىزاتىي قوتابخانى) بۇ يارىيت برىار ل سەرھاتىەدان دگەل رىكخستنا خشتى يارىيت فەرمى و دوستانە كو تىما ھەلبىزاتىي قوتابخانى بجھىئىنت ب درىژيا سالا خاندنى.

پ- تىنوسا بەرھەفكرنا وانان ۋپلانا كارى سالانە. ھەر ۋەكو ل برگە (۲) ئامازە پىداى.

ج- تۆمارا ديدەقانى ۋرەبەران كو نافي پشكدارا و پىشەنگان تىدا دەيتە تۆماركرن دگەل كومبون و خىقەتگەھان كو پشكدارىي تىدا دكەن.

خ- پىكىئىنانا لىژنا ۋەرزى و ديدەقانى ژ قوتابيان بۇ دلنيابوون ل رىكخستن و بجھىئىنانا پلانا كارى سالانە.

د- پىشكەشكرنا راپۇرتەكى ل دوماھيا سالا خاندنى دەربارەى دەستكەفت و كارى ھاتىە بجھىئىنان ئاستەنگ و ئارىشيت ھەين تىدا دياربەكت. دگەل پىشكەشكرنا پىشنىارا و چارەسەريا ئارىشان. ئەف راپۇرتە ب رىكا رېقەبەريا قوتابخانى پىشكەشى سەرپەرشتيارى ۋرېقەبەريا چالاكىت ۋەرزى و ديدەقانى بكتە.



## راھىنانىت لەشى ( التمارين البدنيه )

راھىنانىت لەشى پىكھاتىنە ژ زنجىرەكا راھىنانان ددەنە يارىزانان يان قوتابى وخويندكاران ب مەرەما گەرمكرن و بەرھەفكرنا پترييا زەفلەكەين لەشى. ھەر وەسان بۇ بەرھەفكرنا گەھو زەفلەكان بۇ كاركرن و رىكخستنا كو ئەندام و نەفەس و كو ئەندامىت خوينى.

پىدقايە راھىنان ژيىت ب ساناهى دەسپىكەون داکو زەفلەكەيت لەشى قوتابى وخويندكاران ب سەرخوۋە تەين بۇ وان چالاكيات ئەوئەت ددويقدە بجهدينىت دابەشكرنا راھىنانىت لەشى ل دويىف ئارمانجان.

### راھىنانىن لەشى ل دويىف ئارمانجان بى شىوئە تەينە دابەشكرن:

۱- راھىنانىن بنەمايىن گشتى.

۲- راھىنانىت ئارمانجىت تايبەت.

۳- راھىنانىت بەرىكانان.

۱- راھىنانىت بنەمايىت گشتى دوو ئارمانجىت ھەين.

أ- ئارمانجا وەرارا پشكىت لەشى.

ب- ئارمانجا كارزانىت لقينى.

أ- ئارمانجا وەرارى: ئارمانجىت وەرارى (ھىز - نەرميا زەفلەكان و وەرارا سروشتى ھەمى پشكىن لەش جوانى وړيك و پىكيا بەژن و بالا).

ب- ئارمانجا كارزانىت لقينى: فېربوون ئان راھاتن ل سەر جۇرپىن كاركرنا ھەفپشك ل ناڤبەرا كو ئەندامىت دەمارا و زەفلەكان ب رامانەكا دى كو ل ھەر راھىنانەكە ھندەك زەفلەك كاردكەن و ھندەك زەفلەك كارناكەن. دا يارىزان بشپىن كونترول ل سەر قى يارى بکەت دا درەنگ ھەست ب وەستيانى بکەت وئەو زەفلەكەين كو ل ھندەك راھىنانان پىدقايە ب كارى وان نەبىت بشپى دويىر راگرى (عزل) وبكار نەئىنى.

۲- راھىنانىت ئارمانجا تايبەت: ئەف جۇرە راھىنانە مفاى دگەھىنتە ھەمى جورپىت يارىپىت وەرزشى وبشپوئ وان ماوئ وئ ل سەر جۇرپىت يارىپى ئان لقينا وئ راوہستينىت و ئەوا پىدقايە ژ لەشى و بزاقى. بۇ نموونە يارىزانى غاردانى و يارىزانى تەپا باسكت بۇلى و يارىزانى تەپا پىي ھەر ئىك جۇرەكە راھىنانا تايبەت پىدقايە و ئەو راھىنانا (ھىز) ئ ئەوا تەيتە دان بۇ يارىزانى ھەلگرتنا ئاسنى جياوازييا ھەى دگەل وئ راھىنانا (ھىز) ئ ئەوا تەيتە دان بۇ يارىزانى تەپا دەستى.

۳- رايھىنانىت بەرىكانان: ئەف جورە رايھىنانە ل بەرىكانىن رايھىنانىت ب كوم تىنە بجهئىنان ب ئەگەرا چەند كەسان ل ئىك دەم وپىكفەبن ھندەك جاران بۆ ھندەك رايھىنانان بۆ قى شىوئى موزىك دگەل ب كارتىت داکو زىدەتريا ياريزان فيرى بجهئىنانا بن ب ئاستەكى بلند ل رويى دروستى و چوانىيا بجهئىنانى.

### دابه شكرنا رايھىنانان ل نىپرينا كارتىكرنىدا

مەرەم ژقى دابه شكرنى بۆ رايھىنانان چەوانى و چەندا ئىكسەرا كارتىكرنى ل سەر ئەندامىن لەشى:

#### نموونه :

- ۱- رايھىنانىت خافكرنى (الارتقاء).
- ۲- رايھىنانىت نەرمىى (المرونة).
- ۳- رايھىنانىت ھىزا جھگير (القوة الثابتة).
- ۴- رايھىنانىت ھىزا بزافكەر (القوة المتحركة).
- ۵- رايھىنانىت كارزانىيا (المهارات).
- ۶- رايھىنانىت خۇراگرىى (التحمل).
- ۷- رايھىنانىت ژىھاتنى (اللياقة).
- ۸- رايھىنانىت ھەفسەنگ (التوازن).

### دابه شكرنا رايھىنانان وەك بابەت

- ئەم دىيىن رايھىنانىت لەشى دابه شكەينە سى پشكان ل دويىف وى زىدەى دەيتە ئەنجامدان.
- ۱- رايھىنانىت سەربەست: وان رايھىنانان ب خۇفە دگريت ئەوئىت بىى گەل و پەل تىنە بجهئىنان.
  - ۲- رايھىنانىت لەشى ئەوئىت ھندەك كەل و پەلىت بچويك تىدا تىنە ب كائىنان.
  - ۳- ئەو رايھىنانىت كول سەر ئاميرىت مەزن تىنە بجهئىنان.

**راهینانیت گهرمکرنی نان بهر هه فکرنه لهشی (لهشی نهرمکرن)**  
**(تمارین الاحماء)**

راهینانیت گهرمکرنه لهشی: پیکهاتیه ژ کومه کارهه فکرنه تینه دان بۆ پتیریا زهقله کیت لهشی ب مهرمه گهرمکرن و نهرمکرنه وان. بۆ بهر هه فکرنه وان بۆ بجهئینانا راهینان و بزاقت گرانتر. مهرمه ژ گهرمکرنه لهشی:

۱- گهرمکرنه هه می لهشی.

۲- بهر هه فکرنه گهه و زهقله کین لهشی بۆ کارکرنی.

۳- ب کارئێخستن و وهزارکرنه کو ئه ندامین نهفهس وزفرینا خوینی.

ل پێش مه گوت کو راهینانیت گهرمکرنی پشکه کارهه وان بپی کارئینانا کهل و په لان تینه بجهئینان کو ئه قین خارینه:

۱- راهینان ل ریقه چوونی.

۲- راهینان ل ههروهلی (غار دانا هیدی - گورگه لوق).

۳- راهینان ل خشاندن (الزحف).

۴- راهینان ل خوهاقتنی.

۵- راهینانیت لهزاتی و کار دانه قی.

بۆ هه ر پشکه کی ژ ئه قیت سه ری دی راهینانه کی بهر چافکهین:

۱- راهینان ل ریقه چوونی:

وهسان باشته راهینانیت ریقه چوونی ل دهسپیکا گهرمکرنی بجهبیت. چیدبیت لقینه کین زیده بۆ دهستا و پیاپیا بینه دان دابیته هوکارهک بۆ نهرمکرنه گههه و درێژکرنه زهقله کارهه وهزارا بارئ گونجای بۆ هه ما ههنگی ل نافبه را زهقله کارهه و دهماران، نموونه:

۱- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پێشقه ب پینگاقت کورت و بهلهز.

۲- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پێشقه ب پینگاقت درێژ دگهل ههژاندنا (مرجهه) باسکان بۆ پێشقه و پاشقه.

۳- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پێشقه دگهل ههژاندنا باسکان ئیک ل دویف ئیک بۆ ته نشتان.

۴- (راوهستان) ل سه ر سینگی پپی ههردوو دهست ل سه ر ملان ریقه چوون بۆ پێشقه (۸ پینگافان) درێژکرنه ههردوو دهستان بۆ ته نشتان (۸ جار).

۵- (راوهستان. ههردوو دهست بۆ پێشقه) ریقه چوون دگهل بلندکرنه ههردوو دهستان بۆ پێشقه و بۆ سه ری.

۶- (راوهستان) ریقه چوون ل سه ر پانییا پپی.



۷- (پاوهستان ل سەر ھەردوو چووکاڻ (بروک) ھەر دوو دەست بۆ پېشقە و رېقەچوون بۆ پېشقە پىشتى درېژکرا (بلندکرنا) ھەر دوو چووکاڻ دگەل دانانا دەستان ل سەر ملان بۆ رېقەچوونى ل سەر سىنگى پىي ۸) پىنگاڧ) ب ھەر شېوھكى.

۸- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل زفراڻدنا ناڧتەنگى ھەر جارەكى بۆ لايەكى دگەل زفراڻدنا ھەر دوو باسكان بۆ لايەكى و ھەر وەسا زفراڻدنا ھەر دوو باسكان بەرەڧ پىي پېشقە.

۹- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پاشقە.

۱۰- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل گرتنا پانيا پىي ئىك ل دويڧ ئىك.

۱۱- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل ھەژاندا باسكان بۆ پېشقە \_ بۆ سەرى \_ بۆ تەنشتان.

۱۲- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل دەست قوتان ژ پېشقە و پاشقە يا لەشى.

۱۳- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرنا پىيان بۆ پېشقە ئىك ل دويڧ ئىك و گرتنا وان ب ھەر دوو دەستان.

ا- دگەل ھەر پىنگاڧەكىدا.

ب- دگەل ھەر سى پىنگاڧاندا.

۱۴- (پاوهستان) ھەر دوو دەست بۆ تەنشتان، رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرنا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پېشقە و ئىنانە خارا ھەر دوو دەستان بۆ دەست قوتان ل ژىر ھەر دوو راناندا.

۱۵- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرنا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پېشقە و زفراڻدنا ناڧتەنگى و ھەژاندا ھەر دوو دەستان بۆ تەنشتان ھەتا تەرىب دىن يان بگەھنە چوگىت بلندکرى.

### پاھىنان ل ھەروەلى (غارداڻا ھىدى \_ گورگەلوق)

پاھىنانا ل ھەروەلى چالاكيا گەر مکرنا لەشپىيە و بۆ زىدەکرنا زفراڻا خوینى تىتە بجھىنان.

۱- (پاوهستان) ھەرويل دبازنەكىدا.

۲- (پاوهستان) ھەرويل ل جھى خۆ دگەل بلندکرنا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پېشقە.

۳- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پېشقە دگەل چەماندا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پاشقە.

۴- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پېشقە ب پىنگاڧىت درېژ.

۵- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پاشقە.

۶- (پاوهستان) ھەرويل بۆ تەنشتان روى بۆ ژفاندا.

۷- (پاوهستان) ھەرويل بۆ تەنشتان روى ژ دەرڧە.

۸- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پېشقە دگەل ھەژاندا ھەر دوو دەستان بۆ پېشقە.

۹- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پېشقە دگەل ھەژاندا ھەر دوو دەستان بۆ پاشقە.

۱۰- (پاوهستان) ھەرويل ل رېقەچوون بۆ پېشقە ئىك ل دويڧ ئىك بۆ ھەر ئىك ژوان (۸ ھژمار).



۱۱- (پاوهستان) ھەروەلە (گورگەلوق) بۇ پېشقە و بۇ پاشقە پاشى بۇ تەنشتان ھەر (۸ ھژمار).

۱۲- (پاوهستان ھەر دوو دەست بۇ سەرى) ھەرویل بۇ پېشقە پىشتى چەماندنا ھەر دوو دەستان بۇ پاشقە ئىك ل دويىف ئىك (۴ ھژمار).

۱۳- (پاوهستان) ھەرویل بۇ پېشقە پىشتى خۇ ھلاقىتتىن بۇ سەرى بۇ گرتنا تىشتەكى نەدىار.

### پاھىنانىن خۇ ھاقىتتىن و ھەلگرتنى

#### (تمارين الوثب و الحمل)

ژبەر كو ئەف جۆرە پاھىنانە كارتىكرنە كا گەلەك يا ھەى ل سەر لەشى. ژبەر ھندى پىدقى ب ھىزەكا گەلەك يا زەقلەكان يا ھەى. لەوما پىدقىيە جۆرى ژى قوتابى و خويندكاران و ئاستى ھىزا زەقلەكان بىتە بەرچاقرن و گوھۆزىن ل ناقبەرا وان زاھىنانا و پاھىنانىت رىقەچوونى بىنە كرن. دا كو قوتابى ھەست ب وەستيانى نەكەن. نموونە.

۱- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ پېشقە.

۲- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ پاشقە.

۳- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ تەنشتان.

۴- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ سەرى دگەل قەكرنا ھەر دوو پىيان و بلندكرنا ھەر دوو دەستان بۇ تەنشتان \_ بۇ سەرى.

۵- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن ل جھى خۇ پىشتى خۇ ھاقىتتىن بۇ سەرى دگەل لقىنا ئىك ژ پىيان بۇ پېشقە و ى دى بۇ پاشقە.

۶- (پاوهستان) گرتنا كەمەرى ب ھەر دوو دەستان ل سەر ئىك پى (ئىشقلكى) بۇ پېشقە (۴ ھژمار) پاشى ل سەر پىيى دى (۴ ھژمار).

۷- چىدبىت ھەر ئەو پاھىنان بىتە بجھىنان دگەل گرتنا پىيى پاشقە ب دەستى بەرامبەر.

### پاھىنان ژ خشاندى.

#### (تمارين من الزحف)

پاھىنان ژ خشاندى ب ھەمى پىشكىت لەشى دلقىنىت و نەيى تايبەتە ب زەقلەكان. ژ بەر ھندى وەكى پاھىنانىت ب ساناھى تىتە ب كارئىنان ل پىشكا پىشىي يا وانىدا. بەلى پاھىنانىت گران ل پىشكا سەرەكى يا وانى تىتە ب كارئىنان.

نموونە:

- ۱- (پاوهستان ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان) خشاندن بۆ پێشە رێفە چوون بۆ پێشە ل سەر ھەردوو و ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان.
- ۲- درێژ بوون ل سەر زکی (خشاندن ل سەر زکی).
- ۳- (درێژ بوون ل سەر تەنشتی) خشاندن ل سەر تەنشتی.
- ۴- سناو (استناد امامی) خشاندن ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان بۆ پێشە.
- ۵- سناو (استناد امامی) خشاندن ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان بۆ پاشە.
- ۶- سناو (استناد عکسی) خشاندن ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان.
- أ- بۆ پێشە.
- ب- بۆ پاشە.
- ۷- (سناو بەروفاژی) (استناد امامی) رێفە چوون ل سەر ھەر دوو دەستان بۆ پێشە دگەل خشاندا ھەر دوو پێیان پێکە.

### راھینانیت سەربەست بێ کەل و پەل ( التمارين الحرة بدون أدوات )

- ۱- راھینانیت باسکان و ملان.
- أ- بۆ نەرمکرنی ( للمرونة ).
- ۱- (پاوهستان) بلندکرنا ھەر دوو ملان بۆ سەری.
- ۲- (پاوهستان) زقپاندنا ملان.
- أ- ژ پێشە بۆ پاشە.
- ب- ژ پاشە بۆ پاشە.
- ۳- (پاوهستان) دەستی راستی بۆ پێشە \_ دەستی چەپی بۆ پاشە، گوھۆرینا جەھێ دەستان دگەل پەستان بۆ پێشە.
- ۴- (پاوهستان) زقپاندنا باسکان بۆ پێشە \_ بۆ سەری \_ بۆ پاشە.
- ۵- (پاوهستان) (پین قەکری) بلندکرنا ھەر دوو باسکان بۆ تەنشتان \_ بۆ سەری دگەل چەماندا ناف تەنگی بۆ تەنشتان.
- ۶- (پاوهستان) (ھەر دوو باسک بۆ سەری) زقپاندنا باسکان بۆ خاری \_ بۆ تەنشتان \_ بۆ سەری.
- ۷- (پاوهستان) (ھەر دوو دەست ل سەر کەمەری بلندکرنا باسکان بۆ تەنشتان \_ پێشە \_ سەری ۶) ھژمار).

## ب- راھىنان بۇ ھېزى (القوة).

- ۱- (راوھستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) خۇ ھافىتەن ب قەكرنا پىيان ل جھى خۇ.
- ۲- (پونشتن ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) درىژكرنا ھەر دوو چۆكان دگەل قەكرنا ھەر دوو پىيان بۇ راوھستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان.
- ۳- (راوھستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) ھافىتەن ھەر دوو پىيان بۇ پىشقە بۇ وەرگرتنا شىوئ (شناو) (الاستناد الامامى).
- ۴- (پونشتن ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو پىيان بۇ ھەولدا نا راوھستانى ل سەر ھەر دوو دەستان.
- ۵- شناو (الاستناد الامامى) رىقەچوون ل سەر ھەر دوو دەستان بۇ تەنشتان بۇ تەنشتان بۇ دروست كرنا باز نەكى چەقا وئ ھەر دوو پىيان.
- ۶- (شناو) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو دەستان پىكقە بۇ دویر ئىخستنا وان ژ ئەردى.
- ۷- (شناو) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو دەستان بۇ دەست قوتانى.
- ۸- (شناو) (قەكرنا ھەر دوو پىيان) بلندكرنا دەستان ئىك ل دويف ئىك بۇ تەنشتان دگەل زقراندنا ناقتەنگى.
- ۹- (شناو) چەماندنا باسكان دگەل بلندكرنا پىيان ئىك ل دويف ئىك بۇ سەرى.



## راھىنانىت ناقتەنگى (تمارين الجذع)

- ۱- (راوھستان) (قەكرنا ھەر دوو پىيان و ھەر دوو باسك بۇ سەرى) چەماندنا ناقتەنگى بۇ پىشقە \_ بۇ خارى ل سەر پىيان ئىك ل دويف ئىك دگەل گرتنا تىلپىت پىي ب دەستان.
- ۲- (پوینشتنا درىژ باسك بۇ سەرى) چەماندنا ناقتەنگى بۇ پىشقە \_ بۇ خارى \_ بۇ گرتنا تىلپىت پىيان ب ھەر دوو دەستان.

۳- (پوینشتنا دريژ \_ قه کرنا هەر دوو پييان) زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيك ل دويڤ ئيك دگهل بلندکرنا باسکان بۆ هەر دوو تهنشتان و ئينانا خاري يا وان.

۴- (پوینشتنا دريژ \_ باسک بۆ سهری) بلندکرنا هەر دوو پييان ب ناستی (۴۵) ° دگهل گرتنا هەر دوو پييان و ئينانا خاري يا وان و چه ماندنا هەر دوو چۆکا ل سهر سينگی و دريژکرنا وان بۆ پيشفه بۆ وهرگرتنا شيوي پوینشتنا دريژ.

۵- (دريژ بوون ل سهر پشتی) بلندکرنا هەر دوو پييان بۆ سهری \_ بۆ پاشفه بۆ قيکهتتا هەر دوو پييان ب ئهردی ل پشتا سهری ب (۴ هژمارا).

۶- (دريژ بوون ل سهر پشتی هەر دوو باسک بۆ سهری) بلندکرنا ناڅتهنگي و چه ماندنا هەر دوو چۆکان بۆ پوینشتنی و چه ماندنا هەر دوو چۆکان و گرتنا تبليت پيی ب دهستان.

۷- (پاوهستان \_ قه کرنا پييان چه ماندنا هەر دوو باسکان ل سهر ملان) چه ماندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيك ل دويڤ ئيك. دگهل دريژ کرنا باسکان بۆ سهری و چه ماندنا وان.

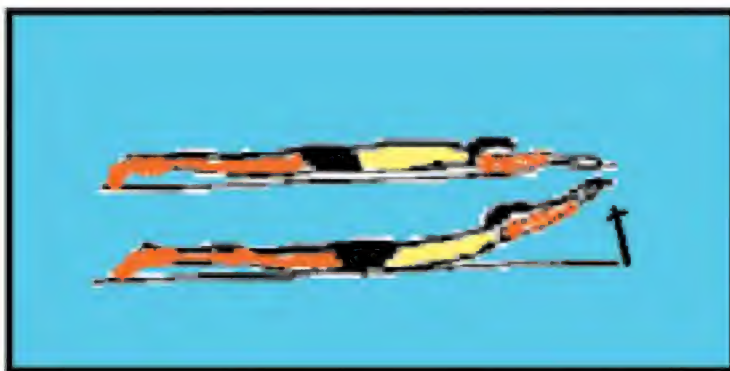
۸- (پاوهستان قه کرنا پييان هەر دوو دهست ل سهر ملان) چه ماندنا ناڅتهنگي بۆ خاري دگهل بلندکرنا هەر دوو چۆکان بۆ تهنشتان ئيك ل دويڤ ئيك.

۹- (پاوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو دهست ل سهر ملان) زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ رهخان دگهل بلندکرنا چۆکان بۆ پيشفه بۆ قيکهفتنی ب ئه نيشکان بهرامبه ر ئيك ل دويڤ ئيك.

۱۰- (پاوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو باسک بۆ تهنشتان زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيك ل دويڤ ئيك.

۱۱- (پاوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو باسک بۆ تهنشتان) زقړاندن و چه ماندنا کهمهري ب سهر هەر دوو پييان دگهل دهست ليډانا پيی ب دهستی بهرامبه ر ئيك ل دويڤ ئيك.

۱۲- (دريژ بوون ل سهر سينگی. هەر دوو باسک بۆ پيشفه) بلندکرنا هەر دوو پييان و سينگی بۆ سهری و ئينانه خاري.





## راھبنا نیت پییان (تمارین الرجلین)

- ۱- (پاوهستان. باسک بۇ پېشقە) بلندکرنا پییان بۇ پېشقە ئیک ل دویف ئیک دگهل ههژاندنی (مرجه) بۇ خاری \_ پېشقە.
- ۲- (پاوهستان. باسک بۇ تەنشتان) بلندکرنا پییان بۇ پېشقە ئیک ل دویف ئیک دگهل ئینانه خارا ههر دوو دهستان بۇ بنرانان بۇ دهست قوتانی.
- ۳- (پاوهستان. باسک بۇ تەنشتان) بلندکرنا چۆکان بۇ تەنشتان بۇ لیڈانا ئەنیشکان ئیک ل دویف ئیک.
- ۴- (پاوهستان. گرتنا ههر دوو باسکان ب شیوی بازنه ل پېش لهشی) چه ماندنا ههر دوو چۆکان ئیک ل دویف ئیک و بلندکرنا وان بۇ ناف بازنی.
- ۵- (پاوهستان) چه ماندنا ههر دوو چۆکان دگهل بلندکرنا ههر دوو باسکان بۇ تەنشتا \_ سهری.
- ۶- (پوینشتن ل سهر ههر دوو پییان و ههر دوو دهستان \_ پییهک بۇ پېشقە) خۆ هافیتن ل جهی خۆ دگهل گوهورینا پییان بۇ پېشقە ئیک ل دویف ئیک.
- ۷- (پاوهستان) سی جارا خۆ هافیتن ل جهی خۆ بۇ جارا چاری زفراندنهکا تمام ل دور خۆ (دروستکرنا بازنی).
- ۸- (پاوهستان ههر دوو پی ئیک و دوو ببرن) خۆ هلاقیتن بۇ سهری ب فهکرنا ههر دوو پییان و دانانا وان ب شیوهکی ئیک و دوو بر ل هاتنه خاری ئیک ل دویف ئیک.
- ۹- (پاوهستان. فهکرنا پییا باسک بۇ تەنشتان) خۆ هلاقیتن بۇ سهری دگهل ئیک دوو برا پییان (تقاطع) دانانا دهستان ل سهر که مهری.
- ۱۰- (پاوهستان) خۆ هلاقیتن بۇ سهری دگهل چه ماندنا چۆکان بۇ پېشقە و بلندکرنا باسکان بۇ پېشقە و سهری.
- ۱۱- (پاوهستان) خۆ هلاقیتن بۇ سهری دگهل چه ماندنا چۆکان ل سهر سینگی.
- ۱۲- (پاوهستان) چه ماندنا چۆکان ب تمامی دگهل بلندکرنا باسکان بۇ تەنشتان \_ سهری.



## باریت راهینانیت لهشی (أوضاع التمارين البدنية)

### باری دهستپیکی (الوضع الابتدائي)

باری دهستپیکی نهو شیوهیه کو لهشی وەرگریت بهری بجهئینانا بزاقان و پشتی ب دوماهی ئینانی ب شیوهکی گشتی باریت دهستپیکی تینه دابهشکرن بو دوو پشکان نهوژی:

۱- باریت دهستپیکی ییت رهسهن (الاصليّة) یان بنه‌رهتی (الاساسيه).

۲- باریت دهستپیکی ییت وەرگریتی (المشتقه) یان لقی (الفرعيه).

### باریت دهستپیکی ییت رهسهن (بنه‌رهتی)

پیته دان بکارو باریت راهینانیت لهشی جیاوازیاهه ی ل رویی باریت دهستپیکی ییت رهسهن. هنده‌کان یا تیکه‌لکری دگهل باریت وەرگریتی و هه‌می بار یین ب رهسهن داناین و هنده‌کیت دی بتنی هژماره‌کا دیار کری ب کورتی یا ب رهسهن دانای. به‌لی پتیریا بسپۆریت په‌روهردا وەرزشی بتنی ب پینج باران ییت دیار کرین. نهوژی نه‌قه‌نه:



یه‌که‌م \_ باری راوه‌ستانی (الوقوف).



دووهم \_ باری روینشتنی (الجلوس): روینشتنا چارینی.



سييه م: بارى راوهستانى ل سهر چوكان (البروك).



چاره م: بارى دريژبوونى ل سهر پشتى (الاستقاء).



پينجه م: بارى هه لاويستنى (التعلق).

### يه كه م \_ بارى راوهستانى (الوقوف).

بارى راوهستانى بگرنگترين باريت دهستپيكي تينه دانان ژبه ر كو:

-يه كه م: بارى دهستپيكي بو گه لهك بزاف و راهينانان.

-دووهم: خه لهكا پيدفييه ل ناقبه را كومه كا راهينانيت جورا و جور.

-سييه م: تيدا ديار دبیت كا چه ند ب مفایه بو راهينانيت چاكسازي (الاصلاحية) بو لهشى كو راوهستان ب ئاشكرايى شورپا لهشى و گورجيا گه ها و خافيا زه قله كان ديار دكه فن ژبه ر كو وانيت راهينانيت وهرزشى دبنه نه گه را ب ساناھى بوونا بارى راوهستانى و قوتابى مه شقى ل سهر بكه ن تاكو لى رابين. بارى راوهستانى جودايه ب جوداهيياژى و ركه زى ههر وه سان جودايه ل ناقبه را كه سانيت ئيك ركه زى. ب شيوه كى گشتى دقيت نه ف مەر جيّت خارى ل بارى راوهستانيدا ههين داکو بيته باره كى دروست.

۱-رېځ و راستيا به ژن و بالا و پيچهك سينگ يى بلند بيت دگهل نيزيكبوونا ههر دوو ههستيكييت ملا و سهر يى بلند بيت و بهر يخودان بۇ پيشقه و پيچهك ئهرزينك (الحنك) بۇ ژناقددا بيت.

۲-لهشى وى نابيت يى تىكچوويبيت و بيهن هلكيشان ب ساناھى بيت.

۳-مليت وى ل بارى ئاسايى خو بيت و پيچهك بۇ پاشقه بيته پالدان و شوربيت ب سهنگا ئاسايى ب شيوهكى كو نافيهحنكا دهستى رويى وى ل لهشى بيت و تبلت وى پيچهك دگرتين و تبلا بهرانى بۇ پيشقه نيغگرتيبيت.

۴-كه مەر يا رېځ و راستييت و پشت ل بارى ئاسايى بيت و چهماندى يان دهركهتى نهبيت ب شيوهكى گهلهك راست نهبيت. شاقولى بيت. بهلكى پاراستنا چهماييت ئاسايى ييت بربرا پشتى (عمود الفقرى) بكهت.

۵-ئەنداميت خارى ييت لهشى ب دريژى بن و تيكنهچن و يين وى ب تهرىبى پيگقهبن بۇ وان قوتابيان ژيى وان ژ چارده سالان كيتر بن بۇ پاراستنى ژ خاريا كقانا بنى پيتى.

بهلى ئهوييت ژيى وان پتر بيت شيوى پيا دى بقى رهنگى بيت:-

أ-پاشيهحنى (الكعبان) پيگقه نوسايين.

ب-تبل دقهكربن و مهودايى دنافههرا ههر دوو تبلت بهرانى نيزيكى بهوستهكى بن.

### **دووم: بارى روينشتنا چارههكى (الجلوسى متربعا)**

سهر و مل و باسك و نافتهنگ ههر وهكى بارى راوهستانى بيت بهلى لهشى لسهر ههستى كه مەرى و ههر دوو كماخ (الحرقفيتى) جهگر بن ههر دوو پى ئيكدوو برين دگهل دويركهتنا ههر دوو چوكان ههر دوو دهست يان ل سهر چوكان بيته دانان يان تبلت پييان بگرن يان ل تهنشته لهشى ل سهر ئهردى بوهركهريايى بيته دانان. ئانكو نافيهخكا دهستى بۇ سهرقهبن.

### **سئيهم: بارى راوهستانى ل سهر چوكان (البرول).**

سهر و مل و باسك ههر وهكى بارى راوهستانى بيت. بهلى لهشى ل سهر ههر دوو چوكان جهگير بيت و پيچهك ژ ئيك و دوو دوبرن و ههر دوو ران راستين پاشى پهحنيت پى پيگقه بمين و تبلت پى د چهمانديين ل بن پى يان دريژكريبن بۇ پشتى.

### **چارهم:- بارى دريژبوونى ل سهر پشتى (وضع الاستلقاء)**

دريژبوون ل سهر پشتى ل سهر ئهردى بيت و پشكيت دى ييت لهشى ههر وهكو چهوان ل بارى راوهستانىدا بن. دى بوى شيوهى بن. ئانكو لهشى بدريژى ل سهر ئهردى جهگير بيت و ههر دوو پى راست ناراستهكريبن بۇ پيشقه (موشرين).



### پینجھم : بارئ ھلاوستنی ( وضع العلبد )

سەر و مل و ناڤتھنگ. ھەر وھکی چھوا ل بارئ ٲاوەستانیدا. بەلئ لەشی ھلاویستی بیت دگھل باسکانب خێچەکا ٲاستبن ٲیچەك ٲتر ژ فرھیا سینگى ژ ئیك و دوو دویربن ب شیوھكى كو سەری ئازاد بیت ل بزافئ و ھەر دوو مل تەریبن دگھل ئەردی.



### بارئ دەستپیکئ یئت ژ یوھرگرتی

( الاوضاع الابتدائیه المشتقه )

بارئ دەستپیکئ یئت ژ یوھرگرتی (المشتقه) ٲیکھاتینه ژ وان باران كو ل بارئ ٲەسەن تیتە وەرگرتن. ئەوژى:

١- لقاندنا باسکان.

٢- لقاندنا ناڤتھنگئ.

٣- لقاندنا ٲییان.

٤- ل دويف جھئ وى كەسى ل ئاميرئ وەرزشى.



### پیکنایانا راهینانیت لهشی

راهینانیت لهشی پیکنایان ژ لئینی یان ژ دوو باره کرنا لئینه کئی یان کومه کا لئینا ب مهرما مه شقا پشکه کا لهشی بو بدهستفه ئینانا وی مهرمی. کو راهینان بو هاتیه دارشتن ژ سئ پشکان پیکدهین نهوژی: یه که م: باری دهستپیکي. دووهم: نافئ لئینی یان لئینا نهوئیت راهینان ژئ پیکتیت. سییه م: باری دوماهیئ.

### چهونیا نفیسینا راهینانیت لهشی

ل دهمی نفیسینا راهینانیت لهشی دقیت ئیکه م جار (بارئ دهستپیکي) بیته نفیسین ل نافبه را دوو کفانیت مه زن. فیجا نهو بار ژ یی ره سه نبیت یان یی وهرگرتیبیت. پاشی جارا دووی (نافئ لئینی یان لئینی) دئ ئیته نفیسین کو راهینانئ پیک ئین و دقیت بریز بیت (بالترتیب) به لی (بارئ دوماهیئ) ب زوری نائینه به حسکرنا. نموونه: (راوهستان) چه ماندنا که مهرئ بو پیشقه.



### بانگه واز (الایعاز)

بانگه واز: پیکهاتییه ژوان گوئن و دهسته وازان (الفاظ و عبارات) نهوئیت ماموستایی پهرودا وهرزشی دخوینیت ل سهر قوتابیت پولیدا رابن ب لئینی یان راهینانان یان ههر جوره کی چالاکیان. نهف گوته و دهسته وازه ژئ دقیت گریدای چه ند مهرجه کیت دیارگری و بنه ماییت جورا و جور بیت.

## رېساييت گشتي د بانگه‌وازيډا (القواعد العامة في الايعاز)

- ۱- ماموستا دقيت يي ئاسايي بيت خو نافعچاگرئ نهكەت ل دهمي بانگه‌وازيډا.
- ۲- پيدفييه ماموستا ئاخفتنيټ وي بگه‌هنه ههمي قوتابيټ پولي بتايه‌تي نهوي ل دوماهيي.
- ۳- نابيت بكه‌ته هه‌وار يان دهنكي خو زيده بلندبكه‌ت.
- ۴- پيدفييه ئاراستا باي بهرچاف وهرگريت كو دهنكي فهدگوه‌يزيت بو ههمي قوتابيټ پولي.
- ۵- بهري روي بهرچاف وهرگريت ب شيوه‌كي نابيت هه‌تاف ل چافي قوتابيان بيت.
- ۶- هزرو بيريت قوتابيټ پولي بهرچاف وهرگريت.
- ا- هكه‌ قوتابي زاروكبن و رامانا گوتنا نه‌زانن دقيت نموونه و لقيني لجهي بانگه‌وازي بينه بكارئينان پاشي داخازي ئي بكه‌ت كو پشكداربڼ دگهل ماموستاي ب زارقه‌كرني (التقليد).
- ب- هكه‌ شيانيت هزريت قوتابيان پيچه‌ك بلندتر بن ژ نه‌وين پيشبيني ل وي دهمي بانگه‌واز بشيوي دان و ستاندن دي بيت.
- ج- دشين بانگه‌وازي بلندتر لي بكه‌ن ههر چه‌ند شيانيت هزريت قوتابيان بلندتر بن.
- ۷- نابيت ماموستانيه پليت قوتابيان كي‌م بكه‌ت يان ب چافي نزم بهري خو بده‌تي.
- ۸- بانگه‌واز دقيت ب زمانه‌كي روون و تيگه‌هشتي و ب گوتنيټ باشي بيت و بله‌ز نه‌بيت

## پشكيت بانگه‌وازي (أقسام الأيعاز)

بانگه‌واز تيته دابه‌شكرن بو سي پشكان:

۱- پشكا دهنك و باسان (القسم الاخباري)

۲- ماوه

۳- پشكا بجهئيناني (القسم الاجرائي)

### يه‌كه‌م: پشكا دهنك و باسان (القسم الاخباري)

پشكا دهنك و باسان بانگه‌وازيډا پيكه‌اتييه ژ په‌يقان (الالفاظ) و ووشان كو تيډا جوړي به‌رسفا فان پشكا ل له‌شي دياركه‌قيت كو لقيني دكه‌ن هه‌روه‌سان ريبارا فان پشكان له‌شي ديار دكه‌ت و هه‌روه‌سان له‌زاتي و هي‌زا بجهئيناني. نموونه:

۱- دگهل بلندكرنا باسكان بو ته‌نشتا و بلندكرنا پاشي په‌حيني. چه‌ماندنا چوكان هيډي هيډي.

۲- گه‌له‌ك بله‌ز بو ديوازي به‌رامبه‌ر..... غاردان پشكا دهنك و باسان.

پشکا دهنګ و باسان هرزهګا نه شکه را دا قوتابیت پولی دهر باره ی لقینا داخواز کری. بجه ئینانا وی مینیت یان دهستیپکرن بجه ئینانا نه فی دئ راوه ستیت هه تا خاندنا (پشکا بجه ئینانی) کو ئیکسه ر پستی ماوه کی چاقه ری تیت.

### مهرجیت پشکا دهنګ و باسان (شروط القسم الاخباری)

- ۱- دقیت پشکا دهنګ و باسان ل بانګه وازییدا یا روون ب ساناهییت و ئالوز نه بیت.
- ۲- پیدقییه ب کورتترین په یفا پیدقی بیت. نه فیه ژی بکار ئینانا زارافی هونه ری کو ل په روه ردا وهرزی ل سهر رککه فتینه.
- ۳- دیارکرن پشکیت له شی کو لقینی دکه ت ل دویف ری زبه ندیا بیت دلقینا خو دا (ترتیب الحریکه نفسها) هه که لقین یان راهینان پیکه اتبیت ژ لقینا پیان و باسان لقینا باسان به ری لقینا پیان بیت وی ده می پیدقییه ئیکه م جار نافی باسان بیته گو تن پاشی نافی پیان ل پشکا دهنګ و باسان.
- ۴- نابیت پشکا دهنګ و باسان دهستیپکه ت ب (چاوگی وهرگری) (المصدر المشتعد) یان کاری داخازی (فعل أمر) به لکی دقیت دهستیپکه ت ب وی پشکا کو براستی لقینی دکه ت.
- ۵- خه له تیه کا به لاف یا هه ی نه و ژی پیکه اتبیه ژ ئالوزکرن پشکا دهنګ و باسان، ماموستا پیدقییه خو ژفی دهر بازکته. نه و ژی ب لیکه کهن پشکا دهنګ و باسان بو پشکیت هه والیت بجویک دا کو به رسقده نه فیه بله ز بیت و باسانهی داخاز که ر تیبه گهن.
- ۶- دشین پشکا دهنګ و باسان دهستیپکه ت ب (چاوگی وهرگری) یان کاری داخازی هه که راهینان به رده وامی بیته بجه ئینان و په یفا (پشکا بجه ئینانی یان داخازی) پیکه اتبوو ژ په یفا (دهستیپکه) (ابدا) نمونه: خو هافیتنا بجویک ل سهر پاشخستی... دهستیپکه ن.
- ۷- نابیت پشکا دهنګ و باسان ب شیوی زمانی دان و ستاندنی بیت بتنی ل ده می گو تن وانا زاروګان نه بیت.

### دووم: ماوه (الفتره):

ماوه پیکه اتبیه ژوی ماوی بیده نګ کو ئیکسه ر ددویف پشکا دهنګ و باسان تیت و به ری پشکا بجه ئینانی و بقی شیوه ی نشان بو تیه دانان (.....) نه ف ماوه یه هاریکاریا قوتابیان ده ت هه تا پشکا دهنګ و باسان تیبه گهن و دا کو دئاماده یا باشدابن بو بجه ئینانا راهینان یان لقینا ئیکسه ر پستی گوه لیبوون په یفا پشکا نه نجامدانی. نه ف ماوه یه ژی کورت یان دریژ دقیت لدویف شیانی قوتابیا و جو ری لقینی یان وی راهینانی بیت.



## مه رجیت ماوهی

### (شروط الفترة)

- ۱- پیدقییه ماوه پتر ژ پیدقی دریژ نه بیت دا کو قوتابی ئەوا ل پشکا دەنگ و باسان هاتی ژبیرنه کهن و ههروهسان دا کو چالاکي و بهردهوامی بهرزه نه بیت د راهینانیدا.
- ۲- پیدقییه ماوه پتر پیدقی کورتتر نه بیت چونکی بوارهکا تمام پهیدادبیت ههتا قوتابی رهگهزیت راهینانی تیگههن و خو بهرههفکهن بو کاری.
- ۳- چیدبیت ماوه ههتا رادهکی دریژ بیت دقان باراندا.
- أ- ههکه راهینان گران بوو پیدقی ب ماوهکی دریژ ههبوو بو تیگههشتنی.
- ب- ههکه قوتابییت پۆلی زارۆکییت بجویکبن.
- ج- ههکه ئاستی وهرزشا قوتابیان بی هیزبوو.
- د- ههکه داخازا بجهئینانا راهینانی یا هیدیبوو.
- ه- ههکه راهینان یا موی بوو بو قوتابیان گرانبوو.
- چیدبیت ماوه ههتا رادهکی یی کورتبیت دقان باراندا.
- أ- ههکه راهینان یا ب سانا هیبیت پیدقییه کا گه لهک نه بیت ب تیگههشتنی.
- ب- ههکه داخازییا بجهئینانا راهینانی یا بهیز و بهز بوو.
- ج- بو قوتابییت مهشقییکری و خودان شیانییت لقینییت بلند.

### سییهم: پشکا بجهئینانا (القسم الاجرائی)

پشکا بجهئینانی پیکهاتییه ژ داخازا دهستپیکرنا راهینانا یان لقینا ئیکسهه پستی ماوهکی چاقهه پرتیت و دبیزنی پشکا بجهئینانی ب شیوی داخازی (امر) یان چاوگ (مصدر) بیت و دبیزنی (بجهئینانا پهیف) (الاجراء اللفظ) یان دبیزنی (بجهئینانا ب هژمار) (الاجراء العددي)

نموونه: ههردوو باسکان... ب چهمینن (بجهئینانا ب پهیف) ههکه هاتو بجهئینانا ب پهیف بیت بقی شیوهی بیت یان:

کاری داخازی (فعل امر) وهکو (دهستپیکهک ..... راوهسته ..... ههپه ..... بکه  
غار) یان (چاوگ) (مصدر) (راوهستان ..... روینشتن ..... هاتنه خار) پهیفا (دهستپیکهه) ب  
کارتیت ههکا هاتو راهینان یا بهردهوامبیت.

## مەرجىت پشكا بجهئىنانى (شروط القسم الاجرائى)

- ۱- پېدفييه بجهئىنان (چاوك يان كارى داخازى بيت).
- ۲- چ دريژكرنه ل پهيقيت پشكا بجهئىنانى راستين. ههروهسا نابيت پشكا بجهئىنانى بيته ليكفهكرن.
- ۳- پېدفييه پشكا بجهئىنانى بدارشتن و شيوهكى بيت كو بگونجيت دگهل جورى وى راهيئانى.
- ههكه راهيئان يا بلهز بوو پېدفييه داخازى بلهز بيته گوئن. ههكه راهيئان يا هيديبوو پېدفييه هيدي بيته گوئن و ب هييز بيته بجهئىنان.

## مەرجىت بانگه وازى ب شيوهكى گشتى

### (شروط الايعاز بصورة عامه)

- ۱- پېدفييه بانگه وازىيا گونجى بيت دگهل جورى راهيئانى. فيجا چ بلهز بيت يان هيدي بيت.
- ۲- پشتى خاندنا پشكا دهنك و باسان دهستپكر ماوهى. نابيت ب هيچ رهنكهكى بهحسى ههر ئاگه رهداركرنهكى يان تييينيا شيرهتهكى بيته كرن و پاشى داخازى يان بجهئىنان بيت.
- ۳- پېدفييه بانگه واز بدهنگهكى روون و زهلال ليبيتهگوئن چونكى دهنكى پولهكى مهزن يى هه ل سهركهفتنا بجهئىنانا لقينى يان لقينان.
- ۴- پېدفييه بانگه واز بشيوهكى هونهرى بيت. ئانكو باوهريا خو بدهته زارافيت هونهرى د بوارى پهروهردا وهرزسيذا.
- ۵- دهمى گوئنا بانگه وازى پېدفييه ماموستا بارهكى دروست وهرگريت و كو. سهرى وى يى بلندبيت بهژنا وى ريك و پيك بيت و يى جهگيربيت ل جههكى گونجاي راوهستيت بو ههمى قوتابيان دا ب روونى گوهى وان ل دهنكى وى بيت.
- ۶- جياوازييت مهزن ييت ههين ل نافبه را بانگه وازى و هژمارتنى (العد) و نابيت ماموستا وان تييكه لدكهت. هژمارا پيكهاتيه ژ هاريكاريا پولى بو پاراستنا دهمى راست بو بجهئىنانا لقينى يان راهيئانى. نهو ژى بكارئيئانا چهند هوكاران دبيت. ژوان:
- أ- هژمارا بپهيف (العد اللفظ) نهو ژى پيكهاتيه ژ پشكا لقينى ل دهمى بجهئىنانا قوتابييت پولى بلهز يان ب دهمى گونجاي (التوقيت المناسب).
- ب- جاريت ههين هژمارتن دگهل موزيكى دبيت كو نهوژى هاريكاريا دهمى بجهئىنانا راهيئانان ددهت ههروهسان مفايهكى ديژى يى هه ل چالاكىي زيدهدكهت ب شيوى دلخوشيى (التشويق) بو وانى بتاييهتى بو زاروكان لقينى دگهل باشوازيى (اقياعى) بو كچان.
- ج- ههروهسان دشى بجهئىنان ب هژمارتنى بدهين بليدانى ل سهر تشتهكى دياركرى وهكى دهستقوتان.

## **چه وازنيا بانگه وازيى بؤ راوهستاندنا راهينانئ** **(كيفية الايعاز على ايقاف التمرين)**

دئ بانگه وازيى دهين بؤ راوهستاندنا راهينانئ ههكه هاتو كاركرن ب راهينانئ ب شيوئ بهردهوامبوو و پهيقا (دهستپيکه) پشکا بجهينانئ بيت (پول) يان (ههمى)..... راودستن. ز ل وى دهمى کار دئ راوهستيت پشتى هژمارا دووئ بقی شیوهی. ههكه هاتو راهينان پيکھاتبوو ژ دوو هژماران دئ بيژين (ههمى... راوهستن) ل شويئا (۲۰۰۱) دئ بيت و قوتابی دئ بهردهوامبن (۴۰۰۳) بقی شیوهی دگهل هژماريت جوت. بهلئ ههكه هژمارا کت بوو وهکی (۳) و لوی دهمی پهيقا (ههمى) دئ هيته گۆتن شويئا هژمارا (۳) راوهستن) ل شويئا هژمارا (۱) پاشی قوتابی ل هژمارا (۳۰۰۲) دئ راوهستن و بقی شیوهی ههكه هاتو هژمارا (۵) بوو ل وى دهمی (گشت) ل شويئا (۲) دئ بيت و (راوهستن) ل شويئا هژمارا (۳) و قوتابی ل هژمارا (۵۰۰۴) دئ راوهستن و دئ بقی شیوهی بيت.

## **ئهو زانياريتت ل دوماهيا راهينانئ تيئه نقيسين** **(المعلومات التي تكتب في نهايه التمرين)**

۱-ههمى ئهه زانياريتت كو راهينانئ روون دكهه ل دوماهيا راهينانئ دئ هيئه نقيسين وهکی جورئ كهه و پهلی بکارتين يان پشکداريا دوو قوتابيان يان زيدهتر پيکفه کارکرنئ يان هژمارا هژمارتنا راهينانئ يان کاری ب شیوهئ ئيک ل دويف ئيک (تعاقب) يان ب بهردهوامی (استمرار) و ئهف روونکرهه ل ناقبههرا دوو کفانان تيئه دانان.

۲-ئهف نيشانه (: ) تيئه بکارئينان ب رامانا پشکداريا دوو قوتابيان پيکفه دکارکرنيدا، ل ناقبههرا دوو کفاناندا تيئه نقيسيني ل دوماهيا راهينانئ.

ئهف نيشانه (۰) ب رامانا پشکداريا سئ قوتابيان ل کارکرنئ پيکفه.

ئهف نيشانه (: ) ب رامانا پشکداريا چار قوتابيان ل کارکرنئ پيکفه.

نیشانا ( ⊤ ) ئانکو ئيک دهپئ پهحن (مصبطه) ليئا پهحن بؤ سهرفهيه.

نیشانا ( ⊥ ) ئانکو ئيک دهپئ پهحن (مصبطه) ليئا پهحن بؤ خارپيه.

۳-پهيقا (ئيک ل دويف ئيک) تيئه بکارئينان دهمئ لقين (ئيک لدويف ئيک) ييئ و ب ريکی (باتظام) بيئه بجهينان

۴-پهيقا (بهردهوام) تيئه ب کارئينان دهمئ مامؤستای بقيت لفينئ دووبارهکته يان لقينا ب شيوئ (بهردهوام) و ب دهمئ ديارکری.



## بەنەمايىت بىنەرەتى بۇ سەرگە قىتتا وانا پەرودەدا وەرزشى

- ۱- چىل و بەرگىن قوتابيان ل وانا پەرودەدا وەرزشى و جەئى ل بەرخۇكرنا وان.
- ۲- پاقر راکرتنا يارىگەھى و شوشتنا وئ.
- ۳- راوہستانا قوتابيان ل دەستپىكا وانى و تۆماركرنا مولەتا نەساخان.
- ۴- چەوانيا تۆماركرنا نەھاتيا ب شىوہكى بلەز ل تۆمارا دىفچوونا رۆژانە.
- أ- تۆماركرنا ھژمارا ژ (۱- ۴۰) ل سەر دىوارى ب شىوہكى كو قوتابى بشىي ل پيش فان ھژماران راوہستن.
- ب- نفيسينا ھژمارا قوتابيان ل سەر ئەردى ھول تەرخانكرنا ھژمارەكى بۇ ھەر قوتابىيەكى ب شىوہكى قوتابى رىزبىن ھەر ئىك ل سەر ھژمارا خۇ.
- ۵- چىل و بەرگىت مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى.
- ۶- بەرھفكرنا كەل و پەل و ئاميرىن پىدقى بۇ وانى.
- ۷- كونترولكرنا قوتابيان لدەمى وانا پەرودەدا وەرزشى.
- ۸- وانىت ئىكى ل دەستپىكا سالا خاندنى بۇ گۆتتا وانا وەرزشى:
- أ- سزادانا وان قوتابيان كو پىگىرىي ب وانى نەكەن ب ھەفكاريا رىقەبەرييا قوتابخانى ب سىستەمى نوى يى سزادانى
- ب- پىتە پىدانەكا باش بۇ ئامير و چىل و بەرگىت وەرزشى.
- ج- پىتە پىدانەكا باش ب بنەمايىت بىنەرەتى يىت وانى وەكى رىقەچوون غاردانا ھىدى (ھرولە).
- د- لىكقەكرنا قوتابيان بۇ تىما.
- و- دانا ھندەك راھىنانىن تايبەت ب ياسايى بۇ زىدەكرنا شيانين وەرگرتنا وان.
- ز- دياركرنا سەر وكىت تىما وە ھارىكارىت وان.
- ح- دانانا پلانا تايبەت ل دەستپىكا سالا خاندنى دەربارەى دياركرنا جەئى راوہستانا وان و وەرگرتنا بارى (نمايشكرنى) (وضع العرض) و لقينىت دەملدەست (الحركات المفاجئة).
- گ- فىركرنا قوتابيان ب چەوايا گوھورىنا جەئىت خۇب ساناهى.
- ى- دانا ھندەك چالاكيا و يارىيىت دلخوشكەر دا كو ھەست بخوشىي بكەن و بدەروونى خۇشا دىن.
- ل- دانا راھىنانىت خافكرنى ل دوماھيا وانى د اكو قوتابى و خوندكار بزقرنە بارى خۇيى ناسايى.



## وانیټ پەروردا وەرزشی ل بارین نه ئاساییدا ( درس التریبه الرياضیه فی الظروف غیر الطبیعیه )

### ۱- وانیت پەروردا وەرزشی ل سه قایی ساردا

ل روژیت زقستانی ییت سار کو پلیت سه قای گه له ک ساربن ل وی ده می پیدقییه ئەم دویر بیخین ژ فی هه لویستی. کو دقیت ماموستا کومه کا راهینانان ل هزری بن دا پیشکشی وان بکەت ل قان جوړه دهمان کود ویر بیت ژ بجهینانا پلانا نفیسی. ئەو راهینانری دقیت ل وی جوړی بن کو هه می پشکیت له شی قه گرن و دقیت وان راهینانان ب قوتابیا بکهین کو پلا گهرماتیا له شی وان بلند بکەت دا زالین ل سهر نه خوشیا سه قای ب وی لقینی و وی دهرکه تنی (انطلاقه) یا بله ز.

راهینان کو تینه دان بشیوه کی بن کو پیدقی به حسه کی دریژ نه بیت ل ده می پیدانا راهینانی دقیت قوتابی ب شیوه کی ئازاد راوهستن سمبارنگه هی و راهینان ژ غاردانا هیدی ب هه می شیوا دی ئینه دان چونکی ئەو دبیته ئەگه ری له زاتی و پالدانا خوینی بو هه می ئەندامین له شی.

ب گشتی دقیت ل سه قایی ساردا تیبینیا قان خالان بیته گرن:

۱- ئیکسهر دهست ب وان بکهین بی گیر و بوون و بی لیپیچین و بی خه می. به لکی ئەو بیته پاشی ئیخستن بو پشتی وان.

۲- وانه دقیت زنجیره ک بیت ژ لقینی و راهینانان بی ماوی راوهستانی.

۳- گه له ک لقینی دهملدهست (حرکات مفاجئة) ل ناقبه را راهیناندا.

۴- ماوی بجهینانی (چالاکیت فی زکرنی) بیته لادان دیروگرامی وانیدا چونکی پیدقی به حسی و چاقه ری کرنی هه یه ئەوژی دبیت ئەگه ری هاتنه خارا پلا گهرماتیا له شی.

۵- یاری و بهریکانه (المباریات) بیته بجهینان لناقبه را کومیت پۆلی ب تایبه تی ئەو یارییت کو پیدقی ب وهستیانی و خه باتی و لقینا بله ز هه یه.

۶- گرنزین و خوشی ب قوتابیانقه دیاربیت ل ده می ههست دکهن کو ییت زال بووین ل سهر نه خوشیا سه قایی سار.

### ۲- وانا پەروردا وەرزشی دناف پۆلیدا

ئەوژی تیته دابه شکرن بو دوو پشکان:

أ- وانا پەروردا وەرزشی ب کریار دناف پۆلیدا.

ب- وانا پەروردا وەرزشی ئەکادیمی (نظری) دناف پۆلیدا.

## أ- وانا پەرۋەردا وەرزشى ب كرىيار دناف پۇلىدا

ھىندەك گۇھۇرىنېن بلەز دسەقايدا چىدىن بتايىبەتى ل رۇژىت زۇستانى ل دەمى رېقەبرنا وانا وەرزشى دى بىنى جار و باران بارانەك ب زۇرى ب رىژى دى بارىت ل وى دەمى دى نەچار بىن دگەل قوتابىت خو بزقرىنە ناف پۇلى پىشتى كۇھەمى كەل و پەل و ئامىرىت وانى بزقرىنە جەھىت وان كۇ ئەقە ژى دقېت ب لەز و رىك و پىكى بىت بشىۋەكى كۇ كارى نەكەتە سەر رەوشا خاندنى ل پولىت دى و ژبەر نەبوونا ھولىت گرتى يىت تايىبەتى بۇ جەھىنانا وانا پەرۋەردا وەرزشى ل پىتريا قوتابخانان لەوما ل فى جورى سەقاي دقېت وانا دناف پۇلىدا دا بىتە جەھىنان دگەل تىبىنيا سى خالىت سەرەكى كۇ پىكەتەنە:-

۱- ھەوا گۇھۇرىن (التهويه): قەكرنا پەننەجەرا بشىۋەكى كۇ بگۇنچىن دگەل سسەقاي ھەرۋەسا دقېت دوىركەتن ژھروباى بەر چاف بىتە وەرگرتن.

۲- رىكخستنا ئەردى پۇلى بىقەكشانا تەختىت روينشتنى ھىدى ھىدى دانە بىتە ئەگەرا رويدانا دنگىت نەخۇشى. يان جەھىنانا وانى ھەر روينشتى ل سەر تەختان دگەل ھەلبىر تەنرا ھەيىنانىت سادە بۇ پىشكەكا لەشى.

۳- تىكەلدانا لارى پۇلىت دى:

-نمۇونە ل سەر ھەيىنانىت سادە كۇ بشىن دناف پۇلىدا جەھىنى.

-بلندكرنا پاشپەحنىت پىيان.

-چەماندنا چوكى نىف چەماندن يان ب تامامى.

-گرتنا تىلېت پىي.

-پالدا سەرى بۇ پىشتى.

-چەماندن يان خاركرنا كەمەرى بۇ پىشتى لبارى روينشتنى لسەر تەختەى.

-راھىنانىن تىر لىدانى (الطعن) بسقى.

-راھىنانىت باسكان بۇ وى نەودايى دشاندا بىت.

-زقرا ندنا ئەنىشكان (المرفقين) و پالدا وانا بۇ پىشتى.

-يارىت بچويك.

## ب- وانا پەرۋەردا وەرزشى ئەكادىمى (تىورى) دناف پۇلىدا:

بىگومان ددرىژىيا سالا خواندنېدا وەسان بەلاقە كۇ وانا پەرۋەردا وەرزشى ل يارىگەھا قەكرى تىتە جەھىنان. بەلى جارا ھەى كۇ نەشىن وى كارى ل يارىگەھى بكەن ل رۇژىت باران.

ل وى دەمى وانا خۇ دگەل قوتابىت خۇ دناف پۇلىدا دى برىقەبەين و ھەكە نەشايىن وانى بكرىار بكەين. ل قىرى چەندىن بابەت يىت ھەين كۇ دشىن بەر چاڭكەين بۇ قوتابيان كۇ سەرنجا وان راكشيت و كارىگەرى ھەبىت ل سەر دەرۋونى وان دى وان ھاندەت و خوشى بۇ پەيداگەت. ئىك ژ وان بابەتا پىكەتەنە ژ بابەتى (راكشيان) (السحبە) ل ناقبەرا تىپىت

پۆلانددا ھەروەسا بەحسێ بابەتێ گەھشتنا پۆلا دێ کەین ھەتا کێژ گەھشتینە دقێ دەمیدا ھەروەسان بەحسێ کێشاننا قوتابخانان دێ کەین ئەف بابەتە ژێ دێ سەرنجا قوتابیان راکیشیت چونکی پەيوەندیا ئیکسەر یا ھە ی دگەل وان قوتابیان ئەوێت پشکدارتێدا. ھەروەسان بابەتێ یارییا ب گشتی و یارییت ریکخستی (الاعاب المنظمه) و یاساییت وان و بەریکانە و غاردانا دوروبەران (الضاحیه) یان پایسکل ھاژوتن دێ کەین چونکی پتیریا قوتابیان نزانن چەوايە و دێ چەوا خال بۆ ھینە ھژمارتن و پشکداریت تێدا چەندن. ئەفان دێ بۆ بەحسکەین بتنێ بۆ زێدەکرنا رەوشەنبیرییا وان یا گشتی و لدویش ناچین. پاشەرۆژی بابەتیت گرنگ کو دقیت جەخت ل سەر بیتە کرن پیکھاتینە ژلایەنن پەرورەدیی دوەرزشیدا ھەروەسان ھەستا نەتەوايەتی و نیشتمان پەرورەری کو پەرورەدا وەرزی ھوکارەکی کاریگەرە بۆ پیگەھاندن و دروستکرنا ھەقولاتین ب ھیز و خودان ساخلدمی کو بشین وەلاتی خو ئافاکەن و بەرگریی ژیبکەن. ھەر دەمی پیدقی ھەبیت ئەف کارە ژێ دکەفیتە سەر ملیت مامۆستای ل رۆژی شیانیت وی بۆ دیتنا پەیداکرنا تشتیت نوی دا سەرنجا قوتابیان پێ راکیشیت و ھندەک قوتابخانە ییت ھەین کو گەلەک شیان ییت تێدا ھەین دشین ئامیریت سینەمایا بجویک و فیدیویئ دابیندکەن بۆ نمایشکرنا وینیت وەرزی و ساخلەمی بفان ئامیران. بەلێ ئەف کارە ھەمی دقیت لژیر بنەماییت پەرورەدییەدان بن. ھەروەسا چالاکیت دیدەفانی و خیفەتگە بابەتیت گرنگن پیدفییە دقې بواریدا بێنە بەحسکرن و رۆلی ل پیگەھاندنا زارۆکیت مە. تێدا بیتە دیارکرن. کو قوتابی وەکی سەربازێ یەدەک بەرھەف دکەت بۆ ئافاکرن ل دەمی ناشتی و بەرگریگرن ل دەمی شەر و نەخۆشییدا کو ئەو ژێ بیروزترین ئەرکە.

### پالانا وانا پەرورەدا وەرزی

**پیناسا پالانی:** پلان پیکھاتیە ژ کریارا ھەلبژارتن و ریکخستنا لایەنن چالاکیا وانیت پەرورەدا وەرزی بۆ ھەمی قوتابی قوتابخانێ. ب جۆرەکی کو پلەپلە بیت ل بابەتی. ژوانەکی بۆ وانەکا دی د ھەر سالەکید. ھەروەسان ژ سالەکی بۆ سالەکا دی.

۱- گونجانندا وئ دگەل بارئ قوتابی قوتابخانێ.

أ- بارئ ساخلەمیا وان.

ب- ئاست و شارەزایا دەستکەفتیا و شیانیت لقینا وان.

ج- ھەزا وان.

۲- گونجان دگەل وان تشتیت ل قوتابخانێ تینە دابینکرن.

۳- گونجانندن دگەل دەمی دیارگری و خشتی وانا و یاسایا.

۴- رێرەوا چقاکا نافخۆ بەرچاف بێنە وەرگرتن.



۵- ئارمانچ دروونى و دياركړين.

۶- پيدښه نه و لايه نى چالاكيان كو بخوښه دگريت بجهبنيت.

۱- پيشكه فتن.

ب- جوړا و جوړ.

ج- پيټه پيدان.

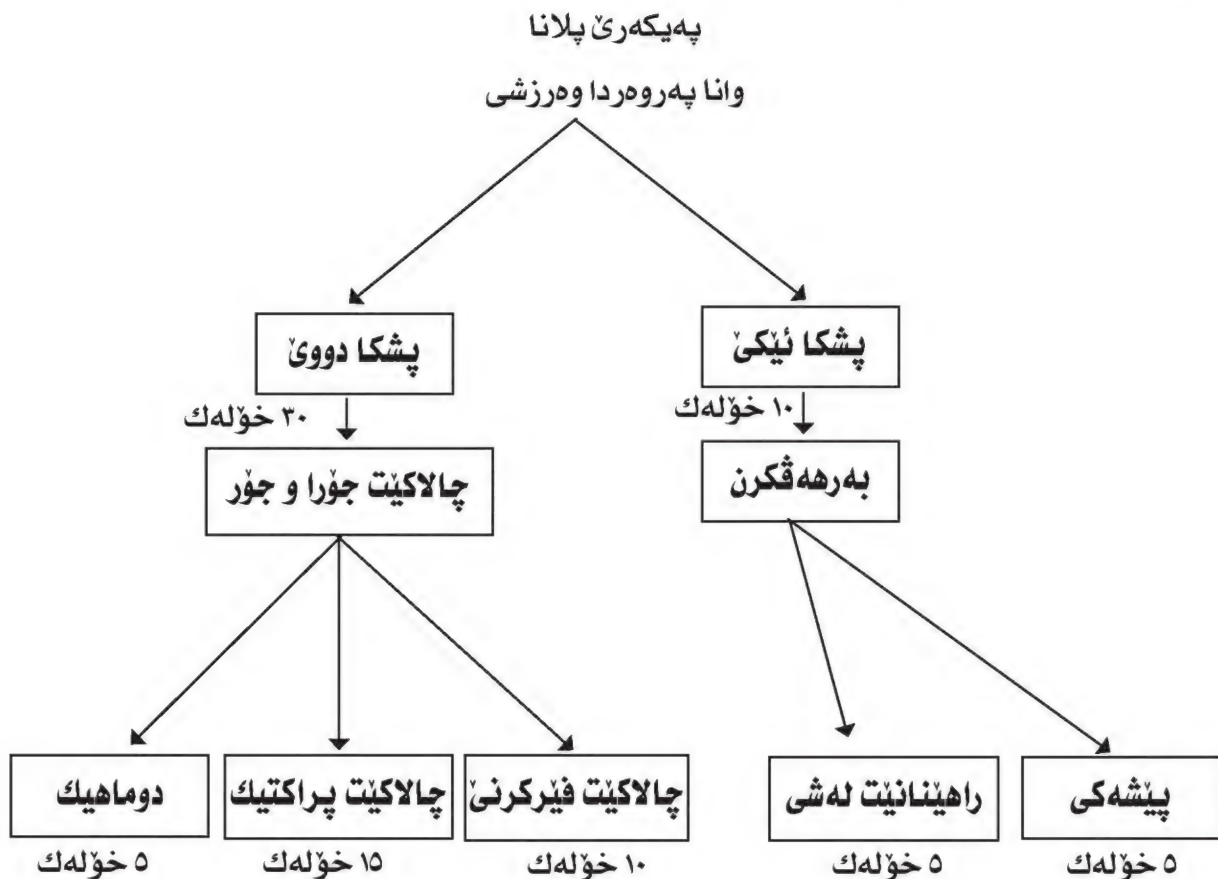
د- نيكبون.

۸- باشى ليكه كړنا لايه نيت چالاكيان لسره ساليټ جودا جودايت خواندنيډا.

۹- پيدانا خوښي (التشويق).

۱۰- پيټښه پلان گرنگي بده ته هه لسه نگاندى.

۱۱. پيدښه ب نهرمى بيټه نياسين.





### خەسلەت مامۇستايى سەرکەفتى

ل قىرە چەند ھزرەك يىت ھەين دەربارەى خەسلەتت سەرەكى كۆ پىدقايىت مامۇستايى بەرپرسى پى  
بىنە نياسىن ھەكە بىقن بگەھنە ئاستى ھەقركيا سەرکەفتى دكارى خۇدا يان بسپۇريا وان.  
ئەف خەسلەتە ژى ئەقەنە:-

- ۱-زانستەكا باشى ل ئارمانچ و ھەمى لايەنيت كاري ويدا.
- ۲-كەساتيەكا پەسەند ھەبىت ژ لايى ئەويت كاري دگەل دكەن (قوتابى و مامۇستا)
- ۳-پەيوەندىيت ديموكراتى كاري پىبكەت دگەل ھەمى كەسان.
- ۴-شىوازەكى پىرۇگرام و نەخشەدانا زانستى دارىژىت بۇ كارىت خۇ.
- ۵-دقەت دويركەفتى ژ لايەنگىريى بۇ لايەكى و ئىكسان بىت دفرمانا خۇدا.
- ۶-دقەت يى نەرم و ئارام بىت.
- ۷-دقەت رويركەفتى ژ تورەبوونى و دەمارگريى (عصبى).
- ۸-پىشكەفتى بىت و باوەرى ب گوهۇرىنى و چاكسازيا بەردەوام ھەبىت.
- ۹-زيرەك و خودان ھزرەكا شىكەر بىت.
- ۱۰-زانبارى ھەبن ل سەر رىكا وانە گوتنا نوى و شىوازىت وى.
- ۱۱-رەوشەنبىرىيەكا گشتى يا باش ھەبىت.
- ۱۲-خەسلەتت كەساتيا وى يا پەسەندەرى بىت (شيان ھەبن بروونى باخقىت و ئاخقىتت وى دجەدابىن  
و دەنگەكى بشيان ھەبىت و گرنگىيى بدەتە كەل و پەلەت وەرژى و جل و بەرگان... ھتد.

### ئەركىت مامۇستايى پەرەردا وەرژى

- ۱-گەھاندنا بنەمايىت نەتەوھىي و نشتىمانى بۇ دەروونى قوتابيان و ھاندان و ئاراستەكرنا ھەستى وان  
بۇ قيانا نىشتمانى و دەستكەفتىت نىشتمانى پى بدەتە نياسىن.
- ۲-بەرھەقكرنا قوتابيان ل دويىف داخازىيت جفاكى و بوچونىت وى د اكو پشكدارىيى بكەن ل پىشكەفتن  
و زىدەكرنا بەرھەمى.
- ۳-پەيداكرنا بەردەوام يا بىھنا وەرارا ھەمى لايەنيت قوتابيان ب رىكا چالاكى و يارىيت وەرژى و  
ئارستەكرنا وان داکو ھىياري ساخلەميا گشتى ببن.
- ۴-فىركرنا قوتابيان ب بنەمايىت سەرەكى يىت چالاكى و ياريا و پىشئىخستنا شيانىت لەشى وەكى ھىز و  
بىنفرەھى و لەزاتى و باشكرنا ھويربىنىي دلقىناندا.
- ۵-پاشكرنا پەيوەندىيت كۆمەلايەتى و وەرارا گيانى كاركرنى و دابىنكرنا سەفايەكى گونجاي بۇ وەرارا  
خەسلەتت پەرەردەھىي وەكى ھەستكرن ب بەرپرسىيەتىي و ھارىكارىي و قيانى و تىكەلى و دلسوزىي.

### شیوازیټ تایبه تی ل گوتنا وانا په روهردا وهرزشی

وانا باشی پیدفی ب دهرئینانا باشی و بیته دانا هویریا هه ی ل هه لبرارتنا وان شیوازیټ کو بکار دئینن بو بجهئینانی و چهند په یوهندیا ب سروشتی وان نارمانجیت کو مهرما بجهئینانینه. گه لهک جارن نارمانجا نهو هوکاریت پیدفی دیاردکهن. شیوازیټ وانه گوتنی بهوکارهکی کاریگر تیتته دانان ل ریځخستنا شاره زاییت فیږکرنی دا کو قوتابی باشتیرن نه نجامان ب دهستخوځه بینیت. بهایی په روهردهی و پیشخستنا شیانیټ لقینا قوتابیان نائینه بجهئینان بتنی ب وی ریځ اکو بشیوازهکی گونجای و ماموستایه کی تیتته نیاسین. کو شیانیټ گوتنی هه بن لبانگه وازا دروست و کریارا فیږکرنی دقیت چهند مهرجین په روهردهیټ راست و دروست هه بن د اکو قوتابی بشیت لقین و چالاکیټ جوړا و جوړ تیښگه هیت. کو بو وی تیتته به حسکرن و چهند شیوازهک یټ هه بن بو فیږکرن را هینان و لقینیت وهرزشی یټ گرنګ نهغه نه:

۱- شیوازیټ به حسکرن و پارچه کرنی.

۲- شیوازیټ نمونه یان زانینا گشتی.

۳- شیوازیټ به حسکرن و نمونه (یه کیټ فیږکرنی)

### شیوازیټ پارچه پارچه کرن و نمونه یی یان شیوازیټ (یه کیټ فیږکرنی)

نهغه شیوازه دشیت کو بپارچه یه کا نافه راست بیته دانان ل نافه را ههردو شیوازیټ پیشی. کو یاری یان لقین تیتته پیکه کرن بو پارچیت بچویک به لکی بو یه کیټ مه زن، هه ر یه کهک چهند لایه نیټ گرنګ و مه زن یټ یاری یان لقینی بخوځه دگریټ. فیږکرنای یه کیټ هه می تمام بیت پاشی دی ماموستا فه گو هیزینه یه کا ددویفدا بقی شیوه ی: - لته پا باسکت بولی دشیاندا یه بیته لیکه کرن بو فان یه کیټ خاری:

۱- گرتنا ته پی و پاسه دان و وهرگر تنهغه.

۲- ته پ ته په و پاسه دان.

۳- هاتن و چوون ته پی و برینا ته پی و گولکرن.

۴- هیرشبرن و بهرگیریا تاکه که سی و تیپی (ل یاریکرنی و بجهئینانا پلانا)

۵- یاسایت وی.

## دیدهفانی چییە؟

دیدهفانی بزاقەکا جیهانییە ب رپکا بەرنامیت وئ پیتەکی گەلەك ددەت ب لایەنیت ولات پەرورەری و ئایینی و پەرورەردەکرنا زارۆك و گەنجان پێخەمەت بلندکرنا ئاستی رموشەنبیری و هەولددەت بۆ ریکخستنا لایەنیت لەشی و باوهری بخۆبوون و بەرگریکرنی ل خویشی و نەخۆشیان و بەیزکرنا پەيوەندیان ل ناڤهرا هەمی دیدەفانان ب ئەنجامدانا خیفەتگەه و کومبوونییت دیدەفانی، ل وەلاتی مە دیدەفانی تمامکەرئ وانا پەرورەدا وەرزشییە.

## کەمبوون و خیفەتگەه

ل سەر ئاستی قوتابخانان وەکو بەرنامی سالانە پیدفییە ئەقین خاری بێنە بجهئینان

۱- **کومبوونییت پایزی** / ئەف کومبوونە بۆ هەمی قوناغیت دیدەفانی تیتە بجهئینان بۆ دەمەکی دیارگری کول چەند دەمژمیرەکان پتر نەبیت و چالاکییت وەرزشی و دیدەفانی بەروار و جە و پرۆگرامی بۆ دارشتی ل دویف رینمایان ل مەها چریا دووی و کانوونا ئیکی بیت.

۲- **کومبوونا بهاری** / هەر ب وی شیوی ل سەری تینە بجهئینان بۆ هەمی قوناغا و پرۆگرامی تایبەت بۆ تیتە دانان و چەندین چالاکی تیدا تینە سازکرن ژ لای پشکدارانقە و ل مەها ئاداری پیدفییە بێنە بجهئینان.

۳- **خیفەتگەها دیدەفانی** / خیفەتگەه جیاوازه دگەل کومبوونا ل روی پرۆگرامی و دەمی. کومبوون بۆ ماوی چەند دەمژمیرایە بەلئ خیفەتگەه بۆ چەند رۆژەکان کو دیدەفان پیدفییە بمینیتە ل خیفەتگەهی و پرۆگرامی شەقی بجهینیت ژ ئاهەنگ و بەریکانییت شەقی و ریکخستنا خیفەتگەهی و نابیت ژ سئ رۆژان کیتر بیت بۆ هەر قوناغەکی.





**قوناغیت دیدەقانى** / ل دویف قوناغیت ژى و زنجیرا پسکداریکرنى ل بزاڤا دیدەقانىی یا هاتیە لیڭقه کرن  
بۇ قان قوناغیت خارى:--

۱- **تیشکە شیر - گۆله کان:** (۸ سال - ۱۱ سال) ئەف قوناغه بسى پشکان دەر باز دبیت.

پشکا ئیکى / تیشکە شیر ربۇ کوران

### **گوله کان بۇ کچان**

پشکا دوى / تیشکە شیر یان گۆله کان ئیک ستیر

پشکا سى / تیشکە شیر ریان گوله کان دوو ستیر

بۇرینا قان پشکان پیدقییه پسکداریکربیت ل خیفه تگه هو کومبوونیت دیدەقانى

۲- **دیدەقانى و رابه:** ژى وان (۱۲ سال - ۱۸ سال) ئەف قوناغه ژى ب سى پشکان دەر باز دبیت کو  
ئەفه نه:--

پشکا ئیکى / دیدەقان بۇ کوران رابه ربۇ کچان

پشکا دووى / دیدەقان یان رابه ربۇ ئیکى (الاول)

پشکا سى / دیدەقان یان رابه ربۇ پیشکەفتى (المتقدم)

بۇ برینا قان قوناغان پیدقییه دیدەقان یان رابه پسکداریکربیت ل چەندین خیفه تگه و کومبوونیت  
دیدەقانى و هەمی هونەریت دیدەقانى فیرببیت.

۳- **گهریده (الجوال):** بۇ هەردوو رهگه زیت کچان و کوران ژى (۱۹ سال - ۲۵ سال) ل قى قوناغى پرؤگرامى  
تایبه تی ب وانقه یی هەى و حیاوازه دگهل قوناغیت دى ل روپى پرؤگرامى و بۇ نموونه زیددەتر پیتەى  
دده ته لایه نى خزمه تگوزارى و فه کولینى ژ پرؤگرامیت خو پیخه مهت مفایى وى بگه هیتە جفاکى.

۴- **قوناغا سەرکرده:** ل سەر سالیدا پشتی برینا هەمی قوناغان دشیپ پسکداریی بکەت ل خولیت  
سەرگردایه تیى کو جقاتا بلندا دیدەقانى بجهتینیت و باوهرنامى دده تی. پاشى دى شیت. خیفه تگه و  
کومبوونان ب ریقه ببهت.

### **ئالا دوریشمى قوناغان:**

۱- هەمی پشکیت تیشکە شیر و گۆلکان (ئاماده یه).

۲- دوریشمى دیدەقان و رابه ران (دئ هەولدهم) دیدەقان و رابه ربیت ئیکه م و پیشکەفتى (ئاسویه کى  
بهرفرهه)

۳- گهریده / (خزمه تا گشتى)



**ئالایی دیدەقانی / پیکهاتییه ژسی به لگیت زهیتونی نیشانا وان سی به ندیت په یمانا دیدەقانی و یا هاتییه**  
 دانان ل سەر بنگه هه کێ رنگ زیرین. دوریشی قوناغی ب رنگی رهش یی دناقدانقیسی. تیتیه دروستکرن  
 ل سەر په روکه کێ سپی. نیشامی چار دهوریت وی ب وهریسی و گریکت چار گوشه ب رنگی قه هوایی کو  
 بشیوی بازنییه ب (۲۱) تیروشکیت زهر هاتییه نه خشاندن وهکی فی وینهی:



وینی ئالایی دیدەقانی

## سویند و یاساییت دیدەقانی /

### ۱- سویندا دیدەقانی: بقی شیوی خارپیە:

(سویند دخوم . ب خودی . ئەو ئەرکی ل سەر ملیت من بکەم . بەرامبەری خودی و وەلاتی . ھاریکاریا ھەمی کەسان بکەم . ل دەمی خوشی نەخۆشییدا پەپرەوا یاساییت دیدەقانی بکەم).  
بەلێ بۆ تیشکە شیر و گولەکان شوینا ھاریکارییا، دی بیژین (ھەمی رۆژان باشیەکی بکەم)

### ۲- یاساییت دیدەقانی: دەھ خالێ ئەو ژێ بۆ ھەمی قوناغانە:-

- ۱- دیدەقانی باوەریا ب شەرەفی ھەمی و یی راستی بیژە.
- ۲- دیدەقانی یی دلسۆزە بۆ وەلاتی و دەیک و باب و سەرکردییت خۆ.
- ۳- دیدەقانی یی بمفایە و ھەولددەت بۆ خوشی و ھاریکارییا کەسانیت دی.
- ۴- دیدەقانی ھەقانی ھەمی کەسایە و برایی ھەمی دیدەقانیە.
- ۵- دیدەقانی یی ب ریزە و رەوشت بلندە دەھمی رەفتاریت خۆدا.
- ۶- دیدەقانی ھەقانی جانە وەراییە و رەحمی پی دەت.
- ۷- دیدەقانی یی گوھدارە و ھەمی فرمانان بجە دئینیت بی دوو دلی.
- ۸- دیدەقانی کاریت خۆ بجەدئینیت بیی پاشکەفتن.
- ۹- دیدەقانی ئابوری دکەت ژ دەستکەفتیا بۆ دەمی پیدفی.
- ۱۰- دیدەقانی یی دل و دەروون پاقرە و زیرەک و چافنەترسە.



## پشکینى ل خېښه تگه ھى و نارمانجيت وى

پشتى بجهئينا رۆژه کا تړى کارو چالاکیان ژ وهرزشا سپېدئ هه تا شه قېړی (جله گر) دئ هه لسه نگاندن بۆ فان کارو چالاکیان هینه کرن. نه وژى بدانانا چهند لیژنه کیڼ کارزان بۆ دانانا نمریت گونجای بۆ ههر کارو چالاکیه کی کو لناف خېښه تگه ھى هاتینه بجهئینان بۆ تیمیت پشکدار و وهرگرتا نیشانی باشترو ریځ و پیکتر تیم بۆ بلندترین نمره ب دهستفه بینیت ل نهجامئ پشکینى. پشکینى ئیکه ژ کاریت گه له ک گرنگ ل ناف خېښه تگه ھى کو رۆژانه پشتى دانئ سپېدئ دهستپدکته د اکو دیده فان مافى وهستیانا خو وهرگریت و ل ناف خېښه تگه ھى ب سیمایه کی جوان و ریځ و پیک بیه دیتن. ل دهستپیکى بۆ دهستنیشان کرنا وئ لیژنئ، لیژنه دقیت کهسانیت خودان باوهرناما سهرگردایه تیا دیده فانى بن شاره زاییا تمام هه بیت ل سهر هونه رى دیده فانى و پرؤگرامئ رۆژانه. پیدفیه سهرؤک تیم و گرووپ ژى بیته دانان د فان لیژناندا کو شاره زاین ل کارو چالاکیه یه کیت پشکینى و دهستنیشان کرنا کیم و کاسیت ناف خېښه تگه ھى و هه سترکرن ب لئ پسپار کرنئ. پشکین تیه نهجامدان ل سهر فان خالیت خارئ:--

۱- پاقزیا خېښه تی و چه وانیا فه دانئ (هه واهوهورین).

۲- پاقزیا گشتى یا ناف خېښه تگه ها تایبته یا تیمئ.

۳- جلکو ریځ و پیکیا دیده فانى.

۴- پیشانگه و کاریت دهستى.

۵- لینانگه.

۶- پیگیری ب دم و رهفتارا رۆژانه.

وه بۆ به رهه فبوون بۆ پشکینى دقیت دیده فان ل سهر ئیک تیم راوهستن ل بهر سینگى خېښه تگه ها خو. سهرؤکى کومئ (پیشه نگ) ل لایى راستى و هاریکاری وئ ل لایى چه پى دئ راوهستن سهرؤکى تیمئ دئ ب دهنگه کی بلند و ریځ و پیک تیما خو پیشکیشى لیژنئ کهت. بهر هوقبوونا تیما خو دئ نیشادته دهه مى لایه نانقه دئ باگه وازی کهت و بیژیت (دیده فانیت په روهردا..... بهر هه فن بۆ پشکینى) دگهل وهرگرتا سلافا دیده فانى ژ لایى سهرؤکى تیمیه.

فتيک ژوان ئاميريت ب مفايه کو گه لهک تيته بکارئینان له وانيت وهرزشی و ناف خيڤه تگه هان ژئه گهرئ  
 گوهلينه بوونا بانگه وازا ل ناف خيڤه تگه هی. به لئ فیتک ژبه ر تیزیا دهنگی وئ ب سانا هی گوهلیدبیت  
 ئه فیت خاری چهند نمونه کیت فیتکینه کول ناف خيڤه تگه ها بکاردهین.

۱- ئیک فیتکا دريژ کوسئ جاران دووباره دبیت نیشانا (به رهه قبوونه) بو کارو چالاکیان.

۲- چهند فیتکیت کورت کوسئ جاران زیده تر بیت نیشانا (کومبوونییه).

۳- چهند فیتکیت دريژ کوسئ جاران زیده تر بیت نیشانا (به لاقبوونی ییه).

۴- چهند فیتکیت کورت ل دویف ئیک. فیتکه کا دريژ نیشانا (داخا زا هه وارها تییه، مه ترسی) چهند جاره کا  
 دی دووباره که تت.

۵- ئیک فیتکا دريژ. سئ فیتکیت کورت نیشانا (داخا زیا سه روکیت تیمانه).

### نیشانیت دیده فانی

۱- به رهف فی ریکئ هه ره ←

۲- لقی ریکئ نه چه ←×

۳- تیم بوو دوو پشک ←>

۴- لدوریا چار پینگا کا نامه کا هه ی 4 ←

۵- خيڤه تگه ه ←△

۶- لقی رئ چاقه رییه □

۷- ئهم زقرینه خيڤه تگه هی ●

۸- ئهف جهه مه ترسیه △

۹- ئافا فه خارنئ ☞

۱۰- ئهف ئافه بو فه خارنئ ب کارنا هیت △☞

۱۱- فرۆکخانه ○×





### قىبىلە نووما بىكار ئىنانا وئ

(البوصلة)

قىبىلە نووما بۇ دىتتا چار لايىت جوگرافى تىتە بىكار ئىنان. قىبىلە نووما ل شەقىت تارى و زقستانى يان ل رۇژىت عەور و شەقىت ستىر ديار نەبن دىدەقان بىكار دىنىنى بۇ دىتنە فا چارلايان و بىكار دىنىنى ل گەريانا ب پىييان (الرحله الخلويه) بۇ دروستكرنا نەخشى رىكى.

قىبىلە نووما پىكهاىتتە ژ دەزىەكا موگناتىسى سەرۆكى وئ ب رەنگى شىنى ھاتىە رەنگكرن ب شىوئ دەمژمىرئ. ھاتىە قايمكرن ل سەر بزمارەكى لناف بنگەھەكى شىشەى كو ب ساناهى بزقريت و يا نمرەكرىە (۳۶۰) ل دەھى بىكار ئىنانى بەردەوام سەرئ دەرزىئ ئەوى شىنكرى دى بەرئخو دەتە باكورى. ئانكو دى باكورى بۇ مە دەستنىشان كەت. ب چار پىتان نەخشەكرىە نىشانە بۇ چار لا.

پىتا N نىشانەبو باكور، پىتا S نىشانە بۇ باشوور، پىتا E نىشانە بۇ رۇژھەلات نىشانە W نىشانە رۇژئاقايە.

وھ ل ناقبەراقان چار لايان چار نمرىت دى يىت ھەين نىشانەنە بۇ باكورى رۇژھەلات و رۇژئاقا و باشورى رۇژھەلات و رۇژئاقا.

ل دەمى بىكار ئىنانا وئ دقئىن ل جھەكى راستىبىت، ژبەر ھەبوونا دوو جەمسەرئىت جىاواز دى كارى خوىى زانستى كەت.

## پروگرامی کومبونه کا دیدہفانی بۆ ماوی پۆژەکی:

- ۱- به رهه قبوونا دیدەفانا ب جلکین دیدەفانی ل دویف دەمی دیارگری.
- ۲- پێپیشانا تیمیت پشکدار و پراوەستان ل جەیی دیارگری.
- ۳- بجەئینانا پێ و پەسمین بلندکرنا ئالای. ب سروودا ((ئەه رقیب)) بتنی کو پلێ ئیکی کو دوو ریزە دێ هیتە دووبارە کرن دوجاران.
- ۴- سویندا دیدەفانی، هەلکرنا ئاگری و پشکینا پشکداران ژ لای چاقدیری کومبونیقه.
- ۵- پێشکیشکرنا چالاکی تیمیت پشکدار کو دقیت دیدەفانی بن.
- ۶- گۆتتا چەند وانەکی دیدەفانی ژ لای سەرکردیت دیدەفانیقه.
- ۷- ب بەلاقکرنا خەلاتا و ئینانە خار ئالای کومبوون دێ بدوماهی هیت.



## گەشتا ب پێیان و ئارمانجیت وێ ( الرحلة الخلوية )

ل دویف پروگرامی هاتیە دانان ل پێشی بۆ هەر خیفەتگەهەکی کو ژ پێنج پۆژان کیمتر نەبیت پیدفییە گەشتا ب پتییان بۆ بێتە بجەئینان داکو بۆ ماوهکی دیارگری دویر کەفن ژ کار و چالاکی ناف خیفەتگەهە و وەرگرتنا هەندەک ئازادی لدویف رینماییت دیدەفانی و هەمی مفا و ئارمانجیت بۆ هاتیە دانان بێنە بجەئینان ژ لای دەستەکا ریفەبەریا خیفەتگەهە و دیدەفانی پشکدار بووی کو بۆ هاتیە دانان. گەشتا ب پیتان گەلەک مفا ی هەی بۆ دیدەفانان کو ئەقەنە:-

- ۱- بهیزبوونا برایەتی دخیانی ل نافبەرا دیدەفانا و خەلکی وی جەیی ئەوی دچنی.
- ۲- شارەزا بوون ل شیوی ژیان و بارێ ئابوری و جفاکی یی دەقەری.
- ۳- چەوانیا ریکا گەشتی و خوشی و نەخوشیت وێ.
- ۴- دیتنا شینواریت کەفن ل وێ دەقەری.
- ۵- سەرەدانا وان پۆژان ئەوێت حکومەتی بجەئینان ل وێ دەقەری.

- ۶- بەرگريكرن ژ خوشى و نه خوشيان و هاريكاريا وى جهى ئهوى گهشتى بۆ دكهن.
- ۷- بلندكرنا هستا نه تهوايهتى يا ديدەفانان ب ريزگرتن و سلاڤكرنا ئالاي ل دەمى دەرگهتنى و زڤرىنى بۆ خيڤه تگهه.
- ۸- شارەزابوون ل بكار ئينانا قىبلە نوومايى و بكار ئينانا نيشانا و فيتكيت ديدەفانىي پيدڤىيە ماوى گهشتى و دويريا وى ژ (۱۰) كم كيمتر نه بيت ژ خيڤه تگهه و بهر هه كرن و دياركرنا ئارمانجيت وى:
- ۱- ئارمانجيت گهشتى: وەرگرتنا زانيارييت گشتى ل سەر وى دەرگه وى.
- ۲- دياركرنا دويريا گهشتى و جهى دياركرى ب دانانا نيشانىي ديدەفانى ل سەر ريكي.
- ۳- سروشتي ريكي و ئا خا وى يا چهوايه: هه بوونا سەر چاوييت ئافى هه كه هه بن يا بمه ترسيه يان نه و بكيڤر قه خارنى تيت يان نه.
- ۴- دياركرنا دەمى دەرگهتنى و قه گهريانى ل دويڤ نه خشى ديدەفانى ئهوى ل وانيت ديدەفانى هاتيه خاندن پيدڤىيە ديدەفان قان خالان بهر چاڤبكهت ل دەمى بجهئينا گهشتا پييان:-
- ۱- وەرگرتنا قان ناما بۆ بجهئيناى (ناما پيگيرى ب سويندو و ياساييت ديدەفانى، ناما كاري بكوم و كارييت تاكه كهسى، ناما نفيسينا راپورتى لسەر گهشتى و مفايى وى، ناما ديتنا گهنجينا بهرزه ل ريكي).
- ۲- برنا هه مى پيدڤييت خارن و نفستنى.
- ۳- بهر هه فكرنا قىبله نووما بۆ دروستكرنا نه خشى ريكي.
- هونه ريت ديدەفانى:- گرى و گريدان و جوريت وى
- ۱- گرى ب رامانا گريدانا وهريسى دگهل وهريسى ب شيوهكى ب ساناھى و شدياي.
- ۲- گريدان: ئانكو گريدانا دارى دگهل وهريسى بۆ دروستكرنا پيدڤييت ناف خيڤه تگهه.
- ۱- گرى و جوريت وى.**

**گرى يا سنگى:** تيته بكار ئينان بۆ گريدانا خيڤهتى و دهستپيکه بۆ هه مى گريدانان

گرى يا سنگى - و ت د



گرى يا چار گوشه: بۆ دريژكرنا دور وهريسىيت وهكى ئيك.



گرئ يا پيک گه هاندني: بۇ پيک گه هاندنا دوو وهريسيت جياواز ل قه باره ي.

گرئ يا پيک گه هاندني - توصيل



گرئ يا نيچيرفاني: بۇ تيچيرا گيانه وهران.

گرئ يا نيچيرفان



گرئ يا رزگار کرني: بۇ گه لهك كاريت پيدفي تيته بكارئينان

گرئ يا دارفاني: بۇ كومكرنا دارا و گريدانا وان ب شيوهكي شدياي

گرئ يا كورتركري: بۇ كورتركنا وهريسان ل دويش پيدفي

گرئ يا كورتركري - تقصير



۲- گریدان و جوریت وئ:

گرئ يا ههشتي (ثمانية)

• گریدانا چارگوشه.

• گریدانا ئيک و دوو بر ب شيوي ژمارا ۸ ئينگليزي

• گریدانا گريکان

• گریدانا هه لگري ئالاي



هونه ريت ديدنه فاني پيکهاتينه ژ دروستكرنا ههر كارهكي دهستي ب دار و وهريسان (اعمال الرياده) بو

پيدفييت ناف خيفه تگه هي وكي فان نمونان: (دروستكرنا پرهكي، تهفر، هه لگري ئالاي، هه لگري

پيلاقان، هه لگري چانتان، ميژانان خارني، پهرتوكخانه، هه لگري جلكان).





### (پښتو ژبې د رسمي بلندګرنا نالای)

نیک ژ کارېت ګه له ګرنگ پښتو ماموستایې پوره ودرې ودرې ل قوتابخانې بجهینانا بلندګرنا و نینانا خارا نالای نیشتمانییه. ژبلی هندې ګو پشکه ګ ژ چالاکیېت ودرې ودرې و دیدېفانی نه رکه ګ نیشتمانی پوره ودرې ګو حه فتنې جارې تېته بجهینان ل هه می قوتابخانه و باخچېت ساقا ژی نابیت ژې پښتو به هر بېن. پښتو ل ناستې فان قوناغان پښتو رسمه ګی نه نجامېدن ګو بګونجېت دګل فان قوناغان د اګو هر ل ژې بګوکاتې قینا نیشتمانی و نالای ل دهف پښتو بېت. بګو بجهینانا قې کارې پښتو مهرج و پښتو و بهر هه قې پښتو بقی شپږ خارې برېفابچېت ګو ل ګونفرانس و ګومبونیت ودرې بریار ل سهر هاتیه دان:

۱- پښتو:

أ- نالای نیشتمانی یان نالای دیدېفانی یان نالا و دروشمېت هر داموده زګه هه ګا فه رمې ګو وولات یان رېکخراوه ګا جیهانی چ مه دهنې بیت یان له شکرې بیت کارې تېته ګرنا.  
ب- هه لګرې نالای پښتو ژ چار مه تران ګورتر نه بیت و ژ شش مه تران زیده تر نه بیت، ل سهر بنگه هه ګی چکلاندې بیت و مه ترسې ل سهر قوتابیان نه بیت.  
ج- بجهینانا خېچکېشان و نه خشه ګرنا بګو جهې راوه ستانا وان دیدېفانان نه ویت پښتو رېورسمان بجه دینن.  
۲- بهر هه قې:-

أ- راهینانا سې دیدېفانان یان زیده تر ل سهر چه وانی رېفاجوونې و راوه ستانې و سلافکرني و بلندګرنا و نینانا خارا نالای.  
ب- بهر هه فکرنا جل و بهر ګیت دیدېفانی پښتو و قوناغې نه و نالای بلند دګن نانګو په نته رون و ګراسی و ستوپېچ و هګی نیک بن.  
۳- مه رجېت بلندګرنا و نینانه خارا نالای.

۱- ل پښتو شهمې ده ستپکا ده وامې دې نیت بلندګرنا و دوماهیا ده وامې هیدی دې هیته خارې به لې بلندګرنا ب له زه ګا ګونجای دې هیته بلندګرنا.  
۲- پښتو هه می قوتابی و ماموستا و کارمه ندین قوتابخانې بهر هه فېن ل ګورپانا بلندګرنا نالای ل ده می خو دګل هه لګرېت نالای بجلکېت دیدېفانی پښتو تمام.  
۳- نینانا خاریا نالای بتنې نه و ګوما رېورسم بجهینان دګل ماموستایې ودرې ب فیتکه ګا ګوله پښتو ژ لای هه می قوتابیان نه تېته بجهینان ل دوماهیا ده وامې. بقی شپږ خارې:-  
۱- پښتو بانګه وازا نینانا خارې/ هر سې دیدېفان بګو لای هه لګرې نالای بهر هه پښتو دې چن. دیدېفانی نیفه ګی پښتو ګه ګی دې چیته پښتو و دې سلافکه ته نالای و نالای نینیته خار به لې

هيدي هيدي نهك ب لهز دگهل تمام هاتنا خاري ديدنهاني لايي راستي دي هاريكارييا وي كهت بو پيچانا  
ئالاي ب مهرجهكي لايهي سور بهردهوام ژ سهرقهبيت ههتا تمامبوونا ري و رهسمان ماموستا دي فيتكي  
ليدته بو ناگادار كرنا هه مي قوتابيان.

۴- راوهستانا قوتابيت هه مي پولان ب شيوي لاكيشهكا فهكري دي راوهستن و هه لگري ئالاي دي ل نيغهكا  
گورهپاني هيته دانان.

۵- هژمارا نه نجامدهريت ري و رهسمي ژ ۳ ديدنهانا كيتر نهبيت و ژ ۹ ديدنهانا زيدهتر نهبيت ل دويش  
گونجانا گورهپاني.

۶- و ديريا نيشانا ئيكي ژ هه لگري ئالاي نافهر (۳-۶م) بيت و نيشانا دووي ژ ئيك مهتر كيتر نهبيت ژ  
هه لگري ئالاي.

.....

#### ۴- پينگاف و بانگهوازيت بلندكرن و نينانا خاري يا ئالاي:

۱- ماموستايي پهروددا وهرزي و ريغه بهر لسهر ئيك خيچ بهرام بهر هه لگري ئالاي دي راوهستن ئيك  
لايي راستي و يي دي لايي چهپي.

۲- ماموستايي پهروددا وهرزي چهند جارهكان بانگهوازا (ئامادهبووني) دي دته هه مي قوتابيان و  
به رهقه بوويان دا كو لقيني و ناخفتن نه مين و لباري (بينقه دانيدا بن).

۳- ماموستايي پهروددا وهرزي چهند جارهكان (بهيت بوون و ين بينقه داني) دي دته هه مي قوتابيان  
و هه لگري دي بجهيني.

۴- بانگهوازا دوماهيي ماموستا ب دهنگه كي بلندبو كوما بلندكرنا ئالاي دي دته بفي رهنگي:

(كوما بلندكرنا ئالاي. بو بلندكرنا ئالاي كوردستاني بو پيشي ۵.....رن)

۵- هه رسي ديدنهان پشتي بانگهوازي دي ب ريغه چن ههتا نيشانا دووي دي پيگه راوهستن. ديدنهاني  
نيغه كي دي پينگافه كي چيته پيشي هه لگري ئالاي.

۶- بلندكهر ئالاي دي وهريسي (بهنكي) فهكهت و ئالاي ماحيكهت ب مهرجهكي بيته ديتن ژ لايي هه مي  
قوتابيانقه و دي دانته سهر ملي راستي و كريارا بلندكرني دهستپيكهت.

۷- ئالا لسهر ملي نيغ پينگافي بلندببيت ماموستايي پهروددا وهرزي دي بانگهوازي دته و دي بيژيت  
(دگهل سروودا ئه ي رهقيب سلاف.....كهت).

هه مي قوتابي سروودا ئه ي رهقيب دي بيژن. ئه وييت ستوپيجا ديدنهاني ل بهر بيت دقيت سلافا ديدنهاني  
وهرگرن ب سي تبليت نيغه كي.

۸- پشتي تمام بلندكرنا ئالاي. ديدنهاني نيغه كي دي زقريته جهي خو ئه وزي دي سلافكهت. ده مي سروود  
تمامبوو هه رسي ديدنهان بو لايي راستي يان چهپي دي زقن و دي چن ههتا دگه هه لايي ماموستايي  
پهروددا وهرزي و سلافا ديدنهاني دي بو كهن و بيژن (مه ئالا بلندكر) و ماموستا دي سوپاسيا وان  
كهت و ئه وزي دي فهگهرن.

ناف پۆلئىت خۇ. مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى دى ئاگەھدارىيا رېفەبەرىكەت كورپى و پەسم ب دوماھى  
 ھاتن دا كو ئەو زى شىرەت و رېنمايىان بدەتە قوتابيان. پىشتى پەيىقا رېفەبەرى ھەمى قوتابى دى  
 قەگەرىنە ناف پۆلان ئىك ل دويف ئىك ل دويف پۆلان.

### تېيىنى:

- ۱- دەمى بلندكرنا ئالايى كوردستانى پەنگى سور دى كەقەتە سەر قە.
- ۲- مامۇستايى وەرزشى دى ستوپچا قەھوائى كەتە ستويى خۇ.
- ۳- ستوپچا دىدەقنان بۇ ھەمى قوناغان شىنى توخە (نىلى).
- ۴- سروودا ئەى پەقىب بتنى كو پلا ئىكى كو دوو رېزە دوجاران دى ھىتە دووبارەكرن.
- ۵- ھەر قوتابخانەك ژ دەوامەكى زىدەتر بىت ل ھەمى دەوامان دى ھىتە بجهئىنان پۇژا شەمبى.
- ۶- پى و پەسمىن بلندكرنا ئالاي ئەركەكى فەرمىيە رېفەبەر و مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى بەرپرسىارن  
 ژ بجهئىنانى.

### وېنى بلندكرنا ئالاي





### رېپيشان (المسير)

رېپيشان ئىكەن چالاكىيت پەروەردا وەرزشى ھەرە گىرنگىر چالاكىيا ماموستايى وەرزشىيە گۇپىدقايە پىتەگى مەزىن پى بھىتە دان و مەشقى ل سەر بىكەت ل گۇرەپانا قوتابخانى. ھەر ژ دەستپىكا سالى تىمان بەرھەفكەت وەكى تەپا پىيى - تەپا باسكت بۆلى - تەپا قولى بولى. تەپا دەستى بۆ پشكدارىكرنى ل چالاكىت وەرزشى و دىدەقانى. دقېت تىما رېپيشانا قوتابخانى بېتە بەرھەفكرن و دقېت وان قوتابخانان ھەلبىرېرىت (ل پولېن سى و چار و پىنج) ل قوناغا سەرتايى و بەژن و بالا وان نىزىكى ئىك بىت. پىدقايە پىشتى دانانا قى تىمى بىنە مەشقدا بۆ ماوى چەند دەمژمىرەكان ل ھەفتى (۲-۳) جاران.

### بەرھەفكرن و مەشقكرنا قى تىمى دى بقى شىوہى بىت :

بۆ جارا ئىكى دى قوتابىيى ل گۇرەپانى ھىنە بەرھەفكرن ب سى رىزان ماموستايى وەرزشى دى سى قوتابيان دەرئىخىت ھەر قوتابىيەك ژ رىزەكى و قوتابىت دى دى راوہستن و بەرى خۇدەنى.



### دەستپىكرنا راھىنانى يان مەشقكرنى

دەستپىكى ماموستايى وەرزشى ھندەك شىرەتان دتە قوتابيان و بەھسى گىرنگى و مفايى رېپيشانى كەت پاشى دى بانگەوازا قوتابىيى ئىكى كەت و دى بىژىتى جارا ئىكى پى چەپى بكاربىنە دگەل دەستى راستى. ب ھژمارا (۱) و ھژمارا (۲) پى راستى و دەستى چەپى بكاربىنە. بقى شىوہى قوتابى دى دەست ب رېپيشانى كەن و دى ھژمىرن (۱-۲-۳-۴) پاشى دى راوہستن. چەند جارەكان دى مەشقە پى ھىتە كرن ل سەر قى راھىنانى ھەتائە و سى قوتابى بشىن ب جوانى بچن پاشى دى ھىتە بجهئىنان (تطيقە) ل سەر قوتابىت دى و دى ھىتە دووبارەكرن. پاشى تمامبىون و بەر چاكرنا رېپيشانى ھەمى قوتابى پىكفە دى دەست ب رېپيشانى كەن و بۆ دانانا تىما رېپيشانى پىدقايە فان خالان بەرچاف وەرگىرن.



ا-ل دهمی راهینانی پیدقییه گهلهك مهشق بییه کرن ل سهر (بیئقهدهن - ووریابن) و لقینا دهست و پییان بیته بهرچاف وهرگرتن و خهلهتی بۆ تیئه دروستکرن.

ب-ل دهمی ریپیقانی پیدقییه دهستی قوتابیان ل ئاستی ملی بیت.

پ-دهستی وی ب شیوهکی راست بیت و تبلا بهرانی بۆ سهری بیت.

پ-تیبینیا مهودایی نافهرا قوتابیان بکته ل ریپیقانی.

ج-پیئقیه چوکی قوتابیا یی راست بیت لدهمی ریپیقانی و نهچهمییت.

ح-پیدقییه جلکیت تایبهتی بۆ قی تیمی بیئه بهر ههفکر ب شیوهکی بالکیشبن.

خ-ئهف تیمه پیدقییه ههردهم یا بهر ههقبیت بۆ پشکداریکرنی ل ههمی بیردهورییت ئایینی و نیشتمانی ب تایبهتی فیسته فالیت وهرزشی ییئ سالا نهیی قوتابخانان ههکه ئه نجامیئ باش هه بوون ئهفه جهی سهر بلندی یه بۆ قوتابخانی و کارگیری و مامۆستییت قوتابخانی ب گشتی و بۆ مامۆستایی پهروهردا وهرزشی و دیارییت تایبهت زی بۆ تیئه تهرخانکرن.

### ههوار هاتنا دهستیکی (الاسعافات الاولیه)

ههوار هاتنا دهستیکی ژوان توخمیئ گرنگه کو دفیئ دیدهفانی گهلهك شارهزایی لی هه بیت. بۆ ههفکاری و هاریکاری خه لکی. گهلهك زی یا گرنگه بۆ بهلاقبوون هشیارییا ساخله میی و بهر ههفکرنا کادری یه دهك ل ناف تیمیئ پزیشکی لدهمی پیدقی. کو بگونجیئ دگهل هیقی و بوچونیئ سهر وهکاتیا مه ل حکومهتا ههریما کوردستانی بۆ بهر ههفکرنا مرؤفه کی شارهزا. ئهوا ههژی گوتنی یه هشیارییا ساخله میی ب شیوهکی گشتی رویدانهکا نوویه کو ئاستا وهلاتان پی تیئه پیقان.



وینی شیوازیت ب کارئینانا برینپیچیئی

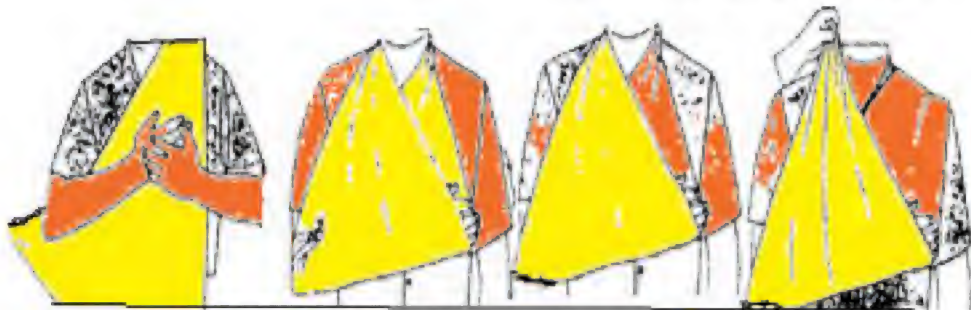
## گرنگیا ههوار هاتنا دهستیکی:

۱- وهسا یا به لاقه خیفه تگه ها دیده فانی ل سه قایه کی ئازاد دا دبیت. ئه و ژ ی پیدقی بپرۆگرام و چالاکییت تایبه تی ههیه. گه لهك جاران (دیده فانی) و رابه ران و تیشكه شیران) توشی رویدانه كا ژ نشكه کیقه دبن. وهکی برینداری و شكهستن و چهند جوړیت ژههربوونی، ژبه ر هندی گه لهك یا گرنگ و پیدقییه هه می دیده فانی و رابه ران شاره زایه كا باش هه بیت ل ههوار هاتنا دهستیکی بو سه ره ده ریکرنی ب شیوه کی گونجای ل ده می رویدانی بو پیشكه شکرنا هاریکاری بو لی قه ومیا.

۲- لیکفه کرنا ده رچوونا بو کار کرنی ل نه خوشخانا و بنگه هییت ساخله می و راهینان بو پیشه یا برینپیچی (مضمه) شاره زاکرنا دیده فانی و رابه را ب بنه مایین ههوار هاتنا دهستیکی دبیته ئه گه را زیده بوونا تیگه هشتنی و ده می مه زن بیت مفای ژ و هردگریت.

۳- کریارا ههوار هاتنا دهستیکی دبیته هوکاری خوشتیا کاری برینپیچی (مضمه) ل دهف دیده فانی و رابه ران ئه وژی یا گرنگه ل ده می کوردستان گه لهك یا پیدقی بقی بیشه ی. ژبه ر کی ماتیا (کادری) د گورمه پانا نه خوشیاندا.

په یفا ههوار هاتن ژ که فندا ب راما نا (هاریکاری) تیته گوتن فلانی هاریکاریا فلانی کر. ئانکو دهستی هاریکاری بو درێژکر. هه واهاتنا دهستیکی ئه و هاریکارییه یا کو مروف پیشكه ش دکهت بو مروقه کی لی قه ومی هه تا هاریکاریا پزیشکی فیرا دگه هییت.



وینی شیوی بکارئینانا ستوپیچ ل ههوار هاتنا دهستیکی

## (چه وانیا سه ره ده ریا دیده فانی و رابه ران ل ده می رویدانا ل ده می رویدانا پویدانی)

۱- دقیت ئارامیی بپاریزیت و هنگافتی (المصاب) راگریت ل ده می رویدانی دا و دقیت دیده فانی هشیاریت و مه نده هوش نه بیت و مفای ژوا نتشتا و هردگریت ئه و لی ده فیه ری هه یین.

۲- قه گوهاسنا لیقه ومی بو جهی گونجای کو دویریبت ل ده فیه را دژوار هه که ساخله میا وی ده ستبه دت.

۳- بزووترین دم داخازا پزیشکی بسپوری بکهت.

٤- ئاڭداريا بېنقەدانا (استراحه) لېقەومى بېتە كرن: ئىشانا وى كېمكرن. قولپكىت جلكىت وى بېتە  
قەكرن. دا گقاشتەن نه كەقېتە سەر. بجهئىنانا قان رېنمايىان دېدەقان دشىت گەلەك مفای بگەهينىتە  
لېقەومى وەكى:

أ- ژيانا لېقەومى بپارىزىت.

ب- رېگرتن ل زيانىت لابه لا (مضاعفات) لېقومى كېمكرنا زيانا.

ت- كېمكرنا ئىشانا لېقەومى و بلندكرنا بارى دەر وونى.

## هنگاقتنیت وهرزشی

### هۆکاریت رویدانا هنگاقتنیت وهرزشی:

- ۱- هۆکارین دهرهکی (هۆکاریت گشتی)
  - خرابیا ئهردی یاریگههی و نه گونجانا وی بۆ بجهئینانا یاریان.
  - ب کارنهئینانا ئامیر و کهل و پهلیت وهرزشی ب شیوهکی دروست
  - ههلبزارتن و ب کارئینانا پیللاقییت خراب و نهگونجای بۆ جوړی وهرزشی.
  - خراییا بارئ دهروونی و پهوشتا یاریزانی و دویربوون ژ گیانی وهرزشی کو دبیته ئهگهری بکارئینانا دژواری و تورهبوونا بی مفا.
  - سهپرچیکرنا یاساییت وهرزشی، چونکی ئارمانج ژفان یاسایان پاراستنا یاریزانییه و دابینکرنا ئارامیییه، لادان ژفان یاسایان دبیته ئهگهرا رویدانا هنگاقتنی.
  - ب کارئینانا دهرمانیت ووزهبهخش (مقویات) کو دبیته ئهگهری وهستیانا ئهندامیت نافدا بۆ زیدهتر ژ توخیبی خۆ. کو وهدکهت هیژهکا زیدهتر ژ شیانییت منسیولوجی و لهشی خۆ دهربیخیت.
  - نهبوونا خوارنا گونجای جوړا و جوړ ب پژهکا گونجای.
  - گوهندان ب ئهنجامیت پشکینیی و تاقیکرنیت پزیشکی، ژبههر هندی دقیت یاریزان ل دویف شیانا فسیولوجی و پزیشکی بۆ جوړی وهرزشی ههلبزیریت وه گهلهک جارن هنگاقتنی یا رویدای ژبههر کو یاریزان بۆ وی جوړی وهرزشی دهستناهدت.
- ۲- هۆکاریت تایبهت ب یاریزانی هنگاقتی:
  - ههبوونا نرمی و خافیی ل گهه و زهفلهکان.
  - رهگهزی یاریزانی.
  - توشبوونا وی ب هنگاقتنا بهری هینگی
  - کیم سهر بۆریا یاریکهری.
  - ههبوونا نهریکی و خرابیی دپشکیت لهشیدا.
  - ژیی یاریزانی.
  - چهوانیا کارکرنی دگهل هنگاقتنی ل دهمی رویدانی:
  - چارهسهریا دهملدهست (فوری) بۆ هنگاقتنان.
  - بیئفهدان - بهردهوام نهبوون ل یارییی - نه لقاندنا جهی هنگاقتی.
  - سارکرن - ب کارئینانا بهفرو (جهودکی) سار.



• بكارئینانا لهفه نیت گریډانا ل سهر پشكا هنگاڤتی و جهگیر کرنا وی بگیچی.  
• بلند کرنا پشكا هنگاڤتی.

• نیشادانا هنگاڤتنی بۆ پسپوړی تایبته ل بواری پزیشکی وهرزی.  
جوړیت هنگاڤتنیت وهرزی:  
هنگاڤتنیت وهرزی تیته لیکه کړن بۆ:

۱- هنگاڤتنیت ساده، کو برین و هنگاڤتنا زهڤله کان فه دگریت.

۲- هینگاڤتنیت دژوار وده کی شکهستن و هنگاڤتنا سهری.

### هنگاڤتنیت ناف یاریگه هی

#### هنگاڤتنیت وهرزی بیت بهر به لاف ل ناف قوتابخانی:

ماموستا بزانینا هوکاریت پرویدانا هنگاڤتنی وده لی دئیت شارهزا ببیت ل چهوانیا دویر نیخستنا وی و کاربکهت بۆ دابین کرنا ساخ و سلامه تی بۆ قوتابیان ل دهمی بجهئینانا چالاکییت لهشی و هه که هنگاڤتنی رویدا نه و دی شیت بزانیته چییه؟ و بزوترین دهم ریکییت پیدقی وهرگریت و هه وار هاتنا دهستیکی بۆ نه نجامدهت و هه که پیدقی بوو قوتابی هنگاڤتی ب ریکییت دروست بگه هینیته جهی چاره سه رکړی. کو نه و ژی وده دکهت هنگاڤتنیت وهرزی نه هه ودهت و ریکی ل مه ل مه زنبوونی و نالوزی زیده بگری. وه به لافترین هنگاڤتنیت وهرزی ل ناف قوتابخانی نه فیته خوارینه:

۱- ته نشت نیشانا دژوار (الم جانبی حاد) ل دهمی بجهئینانا چالاکییت لهشی:

نهف ته نشت نیشانه کو رویددهت وده کی گورچ بوونا زهڤله کایه. ل پشکا راستی لای سهری یی که مه ری ل دهمی هه ول و خه بات و خو وه ستاندا لهشی یا بهر دهوام پهیدا دبیت. وده کی غاردان و یاری کرنا باسکت بولی و ته پا پی یان ههر یارییه کا دی وده کی وان. وه پتر نه و که سی توشی دبن کو ژنوی دهست بجهئینانا چالاکییت وهرزی کری. یان نه ویت دوباره دهست بجهئینانا چالاکییت وهرزی کری پستی هیلا بۆ ماوه کی دیار کری. نهفه ژی رویددهت ژ نه نجامی چوونا خوینا پیدقی ریژره کا کییم. کو دبیته نه گهری نه گه هشتنا ئوکسجینی پیدقی بۆ زهڤله کیته بهر په رسیار ژ هه ناسه دانی (زهڤله کیته په نچک و زهڤله کیته ناف بهرا په راسیا). ژ بهر هندئ نهف گوهورپنا ژ نشکه کیفه ل بارئ بین فه دانئ بو بارئ هه ول و خه باتی دبیته نه گهری زیده بوونا هژمارا هه ناسه دانئ و کویریا هه ناسی. کو وده دکهت سه نگه کی بیخیته سهر زهڤله کیته هه ناسه دانئ و ژوری لی دکهت بۆ پهیدا کرنا ووزا پیدقی بهری گه هشتنا خوینا پیدقی بۆ فان زهڤله کان و ژ نه نجامدا.

ئەف ئىشانه رویدەت ل قان زەقلەکان و دبیزنه قى کریارى (تیزنه بوون یان کیمیا تیزبوونى ل قان زەقلەکان) کو وهلکەسى توشبووى دکەت هەست بئىشانهکا دژوار ژ تەنشتا خوۆ بکەت.

### \* چ پیدقییه بێته کرن؟

ئەو کارى پیدقى بێته کرن ل دەمى رویدانا قى ئىشانى ل تەنشتى. کیمکرنا خورتى و دژواریه ژ لایى کەسى ئەنجامدەر قە دگەل هەولدانى بوۆ وەرگرتنا هەناسەکا کویر دا ئەو ئىشان نەمینیت. دگەل دەستپیکرنا راهینانان بخورتى و هیژەکا کیمتر ژ وى ئەوا ل دەمى ئىشان تیدا رویددەت.

۲- وەرگەرھان - وەرپیچان (اللتواء) پیکهاتییه ژ قەتیانا (درا ندنا) کیمەکى یان تمامیا گریکیت گەهان ب ئەگەرئ دەر بازبوونا لقینا گەهان زیدەتر ژ توخیبى دیارکریى سروشتیى خوۆ (تشریحى) ئەقە زى ژ ئەگەرئ قەشکاندنا ژ نشکەکیقە و ل هەر دوو باراندا خوین درژیت. ئەف هنگاقتنە رویددەت ل گەهیت گوزەکا پیى (الكامل) ل ناقبەرا قوتابیاندا ل دەمى بجهئینانا بزاقیت هونەرى ییت تەپا باسکت بولئ و تەپا پیى و ئیکگافى و خوۆلاقیتنا بلند. ئەوژى ژ ئەنجامى بزاقا هاقیتنى و وەرپیچانى (یان وەرگەرھان) ل گەهیت تەپا رویددەت ل یارییت تەپا دەستى و تەپا باسکت بولئ و تەپا قولى بولئ ب ئەگەرئ پیشوازیکرنا ژ نشکەکیقە یا تەپى ب ناقبەنکا دەستى و تەپا.



### نیشانیى وى:

- هەبوونا ئىشانى دگەهاندا ب ئەگەرئ قەتاندا دەمار و گریکیت دوروبەران ئەف ئىشانه ب ریکا دەماریت هاندەر تیته قەگواستن بوۆ مەلبەندى ئىشانى ل میشى.
- وەرمتن ژ ئەنجامى کومبوونا خوینى ل جهى هنگاقتیدا.
- رویدانا خوین رشتنا ژناقدا.
- بلندبوونا پلا گەرماتیا گەهان.
- گوهورسینا رەنگى پیستى.

## \* ئەوا پېندىقى بېتە كرن :

• ب كارئىنانا جەودكى (كماده) ئاڧا سار بۇ ماوى (۲۰-۳۰ خۆلەكان) ب باشى ناھىيە زانين ئىكسەر بەفرا ھوپر كرى داننە سەر د اكو قوتابى توشى سەرمايى نەبىت و ئارمانج ب كارئىنانا ئاڧا سار مېتتا ئاڧخوين و زىدەيانە، ب رىكا نزمبوونا فشارا خوينى ل سەر جھى گەھان دگەل كىمكرنا سوتنى (التهاب) ھەست بئىشاننا تىكچوونا زەڧلەكايە.

• ب كارئىنانا داركىت گرېدانى و بلندكرنا گەھىن ھنگاڧتى بۇ سەرى بۇ كىمكرنا رىژا خوينى ل جھى ھنگاڧتى.

## ۲- ڧىككەفتن - سەلخىن :

پىكھاتىيە ژ خشتاندنى يان ڧىككەفتن دربەكى ب رويى ژ دەرڧەيى لەشى كو دبىتە ئەگەرئ ھنگاڧتنا بەرگى دەرڧەيى زەڧلەكان و گرېكان. و سەلخىن رويدەت ب ئەگەرئ كەفتن يان ڧىككەفتن قوتابىيەكى ب قوتابىيەكى دى يان ب ئامىرەكى يان ب ئاستەنگەكا سروشتى جىاوازييا دژواريا دربى بەركەفتى دبىتە ئەگەرئ دروستكرنا سەلخىنى ل رويى پىستى ھەتا دراندنەكا كوير و خوين ژى تىت و ھندەك جاران كارتىكرنا ڧى ڧىككەفتنى دگەھىتە پەيكەرئ كو ئەنداما (الجهاز الفطى) و سەلخىنى لەھستى دگەت. كارتىكرنا ڧى ھنگاڧتنى لسەر قوتابى رادوھستىت سەر جە و ھىزا ڧىككەفتنى و دشاندانىنە پلە و دژواريا ھنگاڧتنى بېتە پىششېيكرن ھەتا چەند دەمژمىرەكان پىشتى رويدانى.



## نشانىت وئ:

-ئاستىبوون و وەرمتن ژ ئەنجامى كومبوون و مەھىنا خوينى ل وى جھى.

-ھەبوونا ئىشانى ل جھى ھنگاڧتى.

-رويدانا خوين رشتنا ژ ناڧدا ژ ئەنجامى قەتيانا رەھىت خوينى و قەتيان ل كرىاران.

-زڧرىنا خوينى كو دبىتە ئەگەرئ ھاتنا خوينى بۇ جھى و دەوروبەران.

-گوھورپىنا رەنگى پىستى سەرڧە و داپۆشيان.



- ژ دهستانا لښینی بۆ دهمه کی بۆ ځیککه فتنی ساده، و نه مانا شیان لښینی ب تمامی ل ځیککه فتنیت دژوار،  
ب نه گهری وی گفاشتنا که تیه سهر دهمارین ههستیار و لښینا دهماران.

### \* نهوا پیدای بیته کرن

۱- هه که هاتو هنگافتن لگه هان بوو (گه هیت چوکی یان ملان)  
- ب کارئینانا جه و دکی ئافا سار بۆ ماوی نیف دهمژمیری. بو کونترول کرنا خوین رشتنی و خوینا کومبووی  
ل ناف گه هان هه که هه بیت.

- ب کارئینانا دارکیت گریدانی ل دهرقهی گه هی.

- بیئنه دانه کا باش بۆ وی گه هی.

۲- هه که هنگافتن ل دهماری بیت (دهمارا زهقله کان یان زهقله کیت ههستی زه ندکی).

- بکارئینانا گهرمی گهرم کهری - بیئنه دانه کا تمام بۆ دهمارا هنگافتی.

- ب کارئینانا فه مالینی (مساج) ل سهر دهماری دا کو توشی سوینی نه بیت.

- پاراستنا دهماری ژ هنگافتنی و پاشه رۆژیدا ب کارئینانا ئامیری پاریزگاریکهر.

۳- هه که هنگافتن ل ههستیکی بوو (ل ههستیکی ديار رویدهت وهکی پی و مل و دهست).

- ب کارئینانا (حه و دکی گهرم) - بیئنه دانه کا تمام ههتا شینداریت خوین رشتنی بهرزه دبن.

۴- هه که هنگافتن ل زهقله کی بۆ (زهقله کیت رانی یان پشتی).

- ب کارئینانا (جه و دکی سار).

- ب کارئینانا دارکیت گریدانی (شداندن).

- بیئنه دانه کا تمام.

### ۴- خه لهان (خه لیان) (ژیک دهرکه تن) (الخلع)

پیکهاتییه ژ دهرکه تنان وان ههستیکی گه هان پیک دئینن بۆ دهرقهی توخمیی سروشتی یی دیاریکری  
خۆب نه گهری هیزه کا دهره کی و دبیه دوو جوړ:

۱- خه لهان نه تمام (خلع جزئی)

۲- خه لهان تمام (خلع کلی)

خه لهان رویددته لناقبه را یاریزانیت ته پا دهستی ب ژوری ل گه هیت نه نیشکی ژ دهستی دریزگری لدهمی  
که تنه خاری (که تنی) و ژیک دهرکه تنه تیلان دهمی پیشوازیکرنا ته پا نه چاقه ریگری ههر وهکی ل ته پا  
باسکت بولی و فولی پولیدا. وه ژیک دهرکه تنه گه ها چوکی کو ب ژوری ل ناقبه را یاریزانیت ته پا پیدای  
رویددته ژ نه نجامی زیده فه کرنا پیی دریزگری. و بۆ یاریزانی جمناستیکی پشتی هاتنه خاری ل سهر  
ئامیران یان دهمی هاتنا خاری ژ بلنداهییه کا ژور.





## نیشانیٔ وی:

-نیشان ل جهی خه لھانی ب تایبھ تی ل دەمی لھینا ئەندامی ھنگافتی.

-نەمانا لھینی ل ئەندامی ھنگافتی.

-گوھۆرین و تیڭچونا شیوی وی ئەندامی ب بەراورد کرن ل ھەمان ئەندامی دی یی وەکی وی.

-وەرمتن ژ ئەنجامی خوین رشتنی و کومبوونا خوینی ب ئەگەرئ قەتیانا گریڤکت دەورو بەری گەھی

## \* چ پیتقییە بیتە کرن؟

پیتقییە گەھا خەلھای بیتە جھگیر کرن دگەل دانانا بالیفکەکی دا کو ھەر دوو ھەستییت گەھی فیکنە کەفن

و قەگوھاستنا کەسی ھنگافتی ب کیمترین نیشان دا کو ھەستییت ژیک دەرکەتی بزقرنیتە جھئ خوژ لایئ

کەسانین بسپۆر و شارەزا قە.

## ۵- شکەستن:

پیکھاتییە ژ قەتیانا بەردەوام یا ھەستیکی ژ ئەنجامی فیکەتەن دربەکی دژوار. شکەستنی جار ھەی دبیتە

ئەگەر ژیک جودابوونا تمام یا پشکیت ھەستیگان و دبیتە دوو جۆر:-

۱-شکەستنا سادە / پیکھاتییە ژ شکەستنا ھەستی بیی برینەکا دەرەکی رویددەت یان ھەبیت.

۲-شکەستنا ئالوز / ل قی جۆری شکەستنی ھەستی ژ پیستی دەرەکەفیت دگەل پەیدابوونا برینی

و ھەترسیا قی جۆری شکەستنی زیدەدبیت ژ ئەگەرئ خوین رشتنا ھەفپیچ و رەنگە ھەستی بەرف

پیسبوونی ببەت بتوزو میکروبیٹ ناف ھەوای.

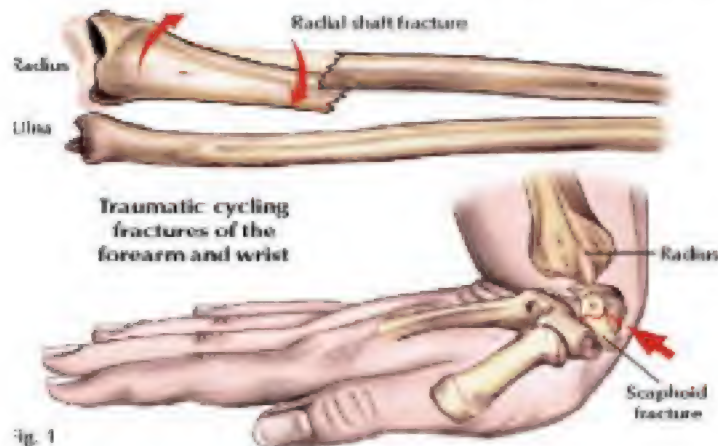


Fig. 1

## نیشانیت وئ:

- ئیشانە کا گەلەك ل جەئ شەكەستنى ب تايبەتلى ل دەمى لقينا ئەندامى شەكەستى.
- وەرمتنا جەئ شەكەستى كو ھىدى ھىدى پەيدا دبىت ژ ئەنجامى خوين رشتنا ژنافدا ل جەئ شەكەستى.
- گوھورپىن و تىكچوونا شىوئ ئەندامى شەكەستى ئانكو شىوھكى دى وەر دگريت ژ ئەنجامى نىزىكبوونا ھەستىيە شەكەستى ژ ئىك و دوو.
- گوھلىبوونا دەنگەكى نەسروشتى ل دەمى لقاندا ھەستىيان ل سەر ئىك و دوو.
- گوھورپىنا رەنگى پىستى بو رەنگ شىن ژ ئەنجامى كومبوونا خوينى ل دورىيە جەئ شەكەستى.

## چ پىدقايە بىتە كرن؟

- نەھىلانا لقاندا ئەندامى شەكەستى.
- جەگىر كرن ئەندامى شەكەستى ب گىجا دەمى بو ھارىكارىيا جەئ شەكەستى پشتى زفراندا ھەستىيە شەكەستى بو وى يى دروست. ھەكە گىچ نەبوو دشىن ھەر تىستەكى دى يى رەق بكاربىنين بو جەگىر كرنى.
- نە ئىخستنا پىلاقى ھەكە شەكەستن ل پىي بوو. ژ بەر كو پى پتر جەگىر دبىت بەھبوونا پىلاقى.
- دەمى شەكەستنا ئالوز پىدقايە ئەو برىن بىتە داپوشىن ب پارچەكا پەرۆكى پاقر. و ل دەمى خوين رشتنى پىدقايە خوين رشتن بىتە راگرتن بكارئىنانا گرىكا گریدانى. و بىتە گریدان ل سەر وى پەرۆكى پاقر كرى.
- ھەوار ھاتنا دەستپىكى بو كەسى ھنگافتى بىتە كرن ژوى درىي قىكەتلى كو نىشانىت وئ دىاردىن ب شىوئ زەربوونا سەر و چاقان. ساربوونا دەست و پىيا ل: نزم بوونا لىدانا دلى. ئەو ژى بدرىژ كرن ھنگافتى ل سەر پشتى و بەتەنەكە ب سەر دادەن داکو گەرم ببىت دگەل دانا ھندەك دەرمانى ئارامكەر.
- ۶- ھنگافتىن گەرم (ئەو ھنگافتىن ب گەرمى رویدەن)
- ب بلندبوونا پلا گەرمى كارتىكرن دئ ھەبىت ل سەر فرمانىت لەشى مروقى كو ئەوئى ترسەكا گەلەك يا ھەى ل سەر ساخلەميا لەشى مروقى. نىشانىت قى مەترسى ئەف ھنگافتە نە:
- أ- گورجىبوونا گەرمى (التقلص الحراري) ئانكو ھەبوونا نەرىكى ل ھەستىيارىن چالاكىيە كارەبايى بىت زەفلەكان بئەگەرى گورجىبوونا زەفلەكا خافنەبوونا وان. ئەفە ژى دزقرىتەفە بوژ دەستدانا رىژەكا گەلەك ژ خۇيا سوديوم و پوتاسيوم. ب ئەگەرى خۇھدانەكا گەلەك ل ھەوايەكى گەرمدا ئەوا پىدقايە بىتە كرن ل دەمى رویدانا قى گورجىبوونى. درىژ كرن زەفلەكا تىكچوو و پىدانا خارنىت روون (شلەمەنى) و خارنىت باش و ھەفسەنگ.

**ب- ژ ھۆشچوونا گەرمی (اغماء حراری)** ئانکو نەمانا ھێزێ ل کو ئەندامی زقپین و کونترولکرنا گەرمی بۆ رویبویبوونا پلا گەرماتیا لەشی ژ ئەنجامی ھەولدان و خەباتا لەشی ل سەفایەکی گەرمدا و ژ نیشانیت وئ بلندبوونا لیدانیت دلی و کیمبوونا ریژا خوھی، دگەل رویدانا وەستیانهکا گەلەك ھەستکرن ب سەر ئیشیی. ئەوا پیدفی بێتەکرن دفی باریدا. دەستبەردان ژ ئەنجامدانا چالاکییت وەرزی و ڤەگوهاستنا نەساخی بۆ جەھەکی سیبەر و ئارام و ھین. دگەل سارکرنا لەشی ب ریکا ڤەخارنیت تەزیاتیا و تەرکرنا وی و دابینکرنا کریارا ھەوا گوھورپینی ل جھی بێنڤەدانا نەساخی. ھەکە ھاتو ئەف نیشانە بەردەوامبوون و نەچوون دڤیت نەساخی ڤەگوھیزنە نیژیکترین بنگەھی پزیشکی (بنگەھی ساخلەمی).

**ت- لیدانا گەمی (الضربة الحرارية):** ئەف جوړە ھنگافتنە رویدەت ھەکە ھاتو ئەو کەسی توشی ژ ھۆشچوونا گەرمی بووی نەھاتە چارەسەرکرن. ل ڤیڕئ ئەف جوړە ھنگافتنە پیدفی ب چاڤدیری و چارەسەریا نوژدارییە. ژ بەر ھندئ ل ڤی باریدا کریارا چارەسەری پیدڤییە لەوما دڤیت نەساخ بێتە ڤەگوهاستن بۆ نیژیکترین بنگەھی ساخلەمی. نیشانیت وئ. بلندبوونا پلا گەرمی و بلندبوونا لیدانیت دلی، تیکچوونا ھەستا بینیی و نزمبوونا فشارا خوینی و تیکچوونا ھەڤسەنگیی ل دەف کەسی ھنگافتی.

### خوارنا وەرزشقانان

خوارنا مروڤی یا بوویە ئیک ژ کاریت گرنگ کو ھەمی وەلات ب چاڤەکی گرنگ بەرڤخۆ ددەنی بیخەمەت دروستکرنا نەوہیەکی لەش بەیز و خودان لەشی و ھزر و بیریت دروست و خودان شیانییت بلندیی بەرھەمئینانی و زانستا خارنی ئەو زانستە کو پەیوەندی ل نافبەرا خارنی و فرمانیت مروڤی شروڤەدکەت. ژ وانا خارنا خوارکی و دەرکەتتا ووژی و کریاریت دروست وەرارکرنی بەری نیژیکی (۱۰۰) سالان ھاتە زاینی کو پروتین و کاربوھیدرات و چەوری سەرچاویت سەرکینە کو ووژی دناڤ لەشیدا پیک دئین. و ل دوماھییا سەدا بوندیدا زانا گەھشتنە وئ چەندی کو لەشی پیدفی ب شکەکا خوئ یا کانزایا یا ھەد خارنیدا. پاشی گەھشتنە گرنگیا ھەبوونا فیتامینا ب ریکا تاقیکرنا ل سەر گیانەوهران و دیتنا ھژمارەکا گوھورپینان و پاشی سالا (۱۹۳۰) ب ریکا پێشەسازی ھاتنە بەرھەڤکرن.

گرنگیدان ب خارنا راست بەرپر سیارەتیا ھەمی وەرزشقانان و راھینەرایە پیدڤییە خارنا خواراکیت ھەڤسەنگ و زانینا بەھیی گەرماتی بۆ خو دوبرئێخستن ژ زیدە و کیمکرنی کو ل ھەردوو باراندا دبیتە ئەگەرئ نەساخیا خارنی کو پیدڤییە خوژی دوبر بێخیت ب تاییبەتی ل دەمی بەرھەڤکرنا لەشی (اعداد بدنی).



## جوړیت خوارنی

### ۱- کاربوهایدرات: Carbohydrates

ناوړیتا نه د نامین پیکدهین ژ کاربون و هیدروجنی و ئوکسجینی و نشا و شهکرا څه دگریټ ب شیوه کی گشتی و تیته لیکه کرن ل سهر دانه ویله و زمر زموات و فیقی و لهشی دشیټ خاړنیت کاربوهایدراتی بله ز ب ئوکسینیت ووزی ژ دمر بیخیت کو لهشی پیدقی بیا هه ی. بؤ بجهئینانا چالاکیټ زیندی. دوو جوړیت کاربوهایدراتا یټ ههین. کاربوهایدراتیټ ساده. کاربوهایدراتیټ ئالوز. کاربوهایدراتیټ ساده نهو مادیټ شه کرینه کو پیکدهین ژ ئیگر تنه هژماره کا کیم ژ تاکه شه کری وهکی:- کلوکوز - څره کتوز - کالاکتوز - ماتوز وه چهند جوړیت دی.

کو نه څه ب ساناهی تینه هه رسکرن و خوین ئیکسهر وان دمیژیت ب ریکا ریڅیکان. به لی کاربوهایدراتیټ ئالوز نهو مادیټ شه کرینه کو پیکدهین ژ پیکه گریدانا هژماره کا گه له ک ژ گرده شهکرا کو هیدی تینه هه رسکرن و بؤ ماوه کی دریژ ووزی ددهن و یه کا دروستکرنا فان کاربوهایدراتا کلوکوز و کلایکوجینه و پاشی سلیلوز کو دیواری خانیت رووهکان پیکدئینیت.

کلوکوز / هه می کاربوهایدرات پستی هه رسکرن وان میټنا وان تینه گوهورین بؤ کلوکوزی کو گرنګترین لسه رچاوئ بهر هه مئینانا ووزی دله شی مرو فیدا. وه میلاک (جګهر) گرنګترین جهه دله شیدا بؤ بجهئینانا کریاریټ تایبهټ ب کلوکوزیڅه، پستی فی هنده ک رهیت دی روله کی گرنګ دبین ژ فی کریاری. وهکی زه فله کان و رهیت گولچیسکا و (گورچیسکا) رهیت چه وری.

سهر چاویت کلوکوزی ل خوینی /

۱- سهر چاویت کاربوهایدراتا: ا- کاربوهایدرات خوراکی ب- کلایکوجینی

ج- کریارا بهروفازی یا ترشی و ماسیک و پایروفیک

۲- سهر چاویت نه کاربوهایدراتا / ا- پرۆتین ب- چه وری

❖ کلوکوز چ لیټیت دناف خوینی و په هان / داکو لهشی پاریر گهری بکهټ ژ ئاسته کی دیارگری ژ کلوکوزی دی هنده ک ریکیټ جوړا و جوړ گریته بهر:-

ا- ئوکساندنا کلوکوزی بؤ دهر کرنا ووزی.

ب- داگر تنه کلوکوزی ب شیوی خو (کلایکوجینی)

ت- گوهورینا وی بؤ چهند شیوه کیټ دی.

نه ف هه می بکارئینانه و کریاره کا کار دکهن بؤ کونترولکرن و ریڅخستنا ئاستی کلوکوزی دناف خوینیډا و پاراستنی ژ دکهن ل ئاستی سروشتی (۶۰ - ۱۱ ملکم بؤ ههر ۱۰۰ مل ژ خوینی. وه فرمانا سهره کی یا کلوکوزی دابینکرنا پیدقیټ له شی ژ ووزی. به لی داگر تنه کلوکوزی ب ریکا دوو کریاران دبیت. کو تیته گوهورین بؤ کلایکوجینی یان چه وری کریارا گوهورینا کلوکوزی بؤ کلایکوجینی ل هیلاکی یان زه فله کان دبیت.



وہ تیدا تیتہ داگرتن. فرہیا میلاکی و زہقلہکان بۆ داگرتنا کلایکوجینی یا بچویکە لەوما دئ بینی ئەوا داگرتی ب لەز تمامدبیت. بەلئ کریارا گوھۆرینا کلوکوزئ بۆ چەورییا پشتی دابینکرن چەنداتییا ووزا پیدقی بۆ لەشی رویددەت و پاشی داگرتنا کیمەکی ژ کلوکوزئ بشیوئ کلایکوجینی و یا زیدە دبیتە چەوری.

ئەو ھورمونیت کونترولا کاریت کلوکوزئ دکەن/ ھندەک ژ ھورموناتا کارتیکرنا ئیکسەر یان نە ئیکسەر یا ھە ل سەر کلوکوزی و ریکخستنا ئاستئ وئ ل ناف خوینئ ل دویف پیدقی لەشی وتیتە پیکفە کرن بۆ دوو جۆران:

۱- ئەو ھورمونیت کو ئاستئ کلوکوزئ کیمدکەن ل ناف خوینئ/ ئەوژی ئیک ھورمونه کو ئەنسولینە کو رشتنا پەنکریاس دروست دبیت.

۲- ئەو ھورمونین کو ئاستئ شەکرئ بلند دکەن ل ناف خوینئ/ ھورمونا کلوکاگون و ھندەک ھورمونیت دی ییت لاوەکی.

❖ چەوا ووزە تیتە بەرھەمئیان ل کلوکوزئ/ کلوکوز یا پشکدارە ل ھەمی سیستەمیان کاردکەن بۆ بەرھەمئیاننا ووزە، فیجا ووزا ھەوایی یان نە ھەوائی بیت. ریژا ووزا دەرکەتی ب ریکا ھەوای گەلەک زیدەترە ژ ریکا نە ھەوایی. چونکی ئیک گەردا کلوکوزئ (۲۸) گەردین (ATP) ددەت بەلئ ھەر ئەو گەردا کلوکوزئ دوو گەردیت (ATP) ددەت بریکا نە ھەوایی.

## ۲- پروتین / Proteins

ھەمی خانیت زیندی پروتینا تیدا کو ب یەکا دروستکرنانا خانیتە دانان. وەکی خانیت پیستی و ھەستی و زەقلەکان. کو خۆراک ماددئ ب مفایە بۆ ئافا کرنا لەشی و پاراستن لەشی مروقی، ھەمی ئەنزیم و ھندەک ژ ھورمونان ژ پروتینی پیکھاتینە. یەکین سەرەکیین پیکھینەرین پروتینی دبیزنئ ترشیت ئەمینا کو ژ پیکھاتیت وان جیاوازن ل چەوانیا دارشتن و قەبارە دا. ئەم دشین پروتینی ژ دوو سەرچەوان وەرگرین ئەو ژ گیانەوهری و پرووہکی. پروتین کاردکەن بۆ دروستکرنانا خانیت نوی و دووبارە دروستکرنانا رەھین تیکچوو، دروستکرنانا ئەنزیم و ھورمونان، دروستکرنانا ماددئ بەرگریکەر کو بەرگریی ددەتە لەشی مروقی و فرمانا دوماھیی ژ بەرھەمئیاننا ووزیە ل دەمی تمامبوونا کاربوهیدرات و چەوریان. وە پیدقی لەشی بۆ پروتینان دگەھیتە نیزیکی ۱ گم/کگ ژ کیشا لەشی.

بەروفاژی بیروبوچوونا ھندەک رەینەران و وەرزشقانان ریژا پروتینی زیدەنابیت بزیدەبوونا هیژا مەشق ل ھەمی یاریت وەرزشی.

### ۳- چەۋرى / Fast

دلەشىدا ھەيەب شىۋى ترشە لوكا چەۋرىيا سىيانى و بەزى فسفورى و كولستورول، ۋە ترشە لوكا چەۋرىيا سىيانى دناڧ خانىت چەۋرىياندا داگرتىنە و دەھمى پىشكىت لەشىدا و دناڧ زەڧلەكاندا. بىكارتىت بۇ بەرھەمئىنانا ۋوزى ب رىكا ھەۋايى سەڧاى دىتە گلىستورول و ترشە لوكا چەۋرى ۋەكى (ترشى سىيارىك ئەۋك و پالىك) ۋ ئەۋا دوماھىي دىسوزىت و ۋوزەكا مەزن بەرھەمدىنىت و ترشە لوكا چەۋرىيا يان تىرن يان نە تىرن ل دوىڧ ھەبوون و نەبوونا گەردا ھايدىروچىنى.

خارنا ترشە لوكىت تىر دىتە ئەگەرى زىدەبوونا رىزا كولىستورولى دخوينىدا. لەشى پىدڧىيا ب چەۋرىي ماددان ھەي بۇ كۆمىرنا فىتامىنا ۋ ڧەگۋەستنا وان ھەروەسان بۇ بەرھەمئىنانا ۋ ھورمونان و ھىلان و راگرتنا پىستى ب ساخى و جوداكرنا ژىنگەھا ناف لەشى ژ ژىنگەھا زىدە دەرڧەي لەشى زىدە ئەۋ ۋوزا كو چەۋرىا دابىن دكەن زىدەترە ژ ۋوزا كاربوھىدراى و پىرۇتىنان. چەۋرىيىت تىمى ل ناف گۈشتى پەزى و بەرھەمىت ۋى شىر و روىن و گۈيزاھندى و خورمە دا يىت ھەين چەۋرىيىت نە تىر روونى گەنموكا و زەيتون و پەمبى و گۈشتى ماسىدا يىت ھەين و لەشى پىتڧىا ب ھەردوۋ جۇرىت چەۋرىان ھەي.

#### فرمانىت چەۋرىيان /

۱- بەرھەمئىنانا ۋوزى (۱) گم ل چوۋىيا (۹) كالورىت گەرمىي بەرھەمدىنىت كو گەلەك زىدەترە ژوورا بەرھەمئىناى ژ كاربوھىدراى و پىرۇتىنان (كو ھەر ئىك ۴ كالورىە).

۲- كاردكەت بۇ ھەلاندن و مىتتا ھندەك ژ فىتامىنىت گىرنگ ل روىڧىكان و بىي ۋى مىتن روناڧەت ۋەكى قىتامىن A, E, D, K.

۳- پاراستنا پلا گەرماتىا لەشى.

۴- پاراستنا لەشى ژ دربىت دەرەكى.

۵- راگرتنا ھندەك ژ ئەندامىت ژ نافدا ل جھى خۇ ۋەكى گورچىسكان و روىڧىكان.

### ۴- فىتامىن Vitamins

پىكھاتىيە ژ خوراكى ماددىت ئەندامى زىدە خودان پىكھاتىت جۇرا و جۇرە كو ب رىژەكا كىم دناڧ خوارنا جۇرا و جۇرىت سىروشتى دا ھەيە و مروڧى پىدڧى ب رىژەكا كىم يا ھەي بەلى ب شىۋەكى رىك و پىك كو ھوكارى ھارىكارن بۇ رىكخستنا كرىارا زىندەگىا و دىنە ئەگەرى پاراستنا بارى ساخلەمىا لەشى و دابىنكرنا ۋەرارى، فىتامىن دەست دگىر ب سەر زۇربەيا فرمانىت لەشى. ۋە زۇربەيا فىتامىن مروف ب رىكا خوارنى بدەست خۇڧە دىنىت بىتنى فىتامىن K نەبىت كو لەشى مروڧى بخۇ دروست دكەت.

جورئ فیتامینان/ فیتامین تینه لیکه کرن ل سهر دوو کومان ئیکئ شیاننا حه لیانا (حه لهان) وئ ئلقیدا به لئ یا دی دناف ئاقیدا نا حه لیئت (حه لهیت) به لکو د چه واریاندا د حه لهیت، جیا وه زیه کا زورا گرنگا هه ی ل چه وانا بکارئینانا له شی بؤ فان هه ردوو کومان، وه له شی دشین خورز کارکته ریژا زیده یا فیتامینئ حه لهای دئاقیدا ب ریکا گورجیسکان له وما نه یا بترسه خارنا وئ ب ریژه کا گه له ک. به لئ فیتامینئ د چه وریاندا د حه لهیت له شی نه شیئت بقی ریکئ خو ژئ رزگارکته به لکو دمیلاییدا کومدبیت دبیته جهئ مه ترسیئ بؤ مروقی. له وما پیدقییه هشیاربین ژ بکارئینانا وئ.

ا- فیتامینئ حه لهای دئاقیدا/ کوما فیتامینئ (B12) ، B6 ، B2 ، B1 و نیاسین و ترشی فولیک و فیتامین C فه دگریت.

ب- فیتامینئ حه لهای د چه وریاندا/ فیتامین A ، D ، E ، K فه دگریت.

فیتامین ووزئ نادهر ئیخن به لکو هوکارئت هاریکارن.

## ه- توخمیت کانزایه Minerals

ماددئ ئەندامییه مروقی پیدقییا پی هه ی بؤ مه رهما وهرارکرنئ و به رده واما ژیانئ و ب توخمئ بنه پره ت

دئیه دانان بؤ ئافا کرنا ساخله میه کا باشی. زیده تر ژ (۲۴) توخمیت کانزایه یئت هه ین دله شی مروقیدا و ئەو توخم (کالسیوم ، فوسفور ، سودیوم ، پوتاسیوم ، مه گنیسیوم ، گوگرد ، کلور ، ئاسن)، پشکیت سهره کینه دله شیدا ژ فان کومه توخمان.

له وما دبیزئ توخمیت سهره کی، هنده ک توخمیت دی یئت هه ین کو له شی پیدقییا پی هه ی به لئ ب ریژه کا کیم کو ئەو یئت دی فه دگریت.

## گرنگترین فرمانیت توخمیت کانزایان ئەفه نه :

۱- دروستکرنا په یکه رئ کو ئەنداما و ددانا و به یزکرنا وان وه کی: کالسیوم و فسفور و مه گنیسیوم.

۲- بجه ئینانا فرمانیت کیمیایی زینده گی وه کی:- ئاسن و مس ژ پیکئینانا هیموگلوبینی وه یود ژ دهر کرنا ریژتنا دهره قی (تیره کسینی) وه کوبالت ژ پیکئینانا فیتامین B12 و هنده ک ل توخمیت دی کو دچنه پیکئینانا ئەزیمان.

۳- بجه ئینانا فرمانیت فیزیائی- کیمیائی وه کی پاراستن ل سهر هه فسه نگیی و ژناقچوونا خانا و ریشالیت خوینی و پاراستن ته علمی (القاعديه) و ترشیئ دله شیدا و پاراستن پاله په ستویا خوینی.

۴- هاریکاریا له شی بؤ بکارئینانا برۆتینا وه کی مه گنیسیوم و سودیوم.

۵- ریکخستنا لیدانیت دلی و لفاندنا زه فله کان وه کی پوتاسیوم.



هندەکان باوەریا هەمی کو خاڕنا فیتامینا و کانزایان چالاکیا لەشی زێدە دکەت بەلی چ تشت نینە پشتگیریا ئەقی بکەت. بتنی توخمی ئاسنی نەبیت ژ لایی ئافرەتانه کو هاتیە سەلماندن کیم دبیت ل دەمی راهینانیت دژوار و بهیز هەروەسان دەمی زفرینا هەیفانه پیدقییه بیتە خوارن ژ رادی خو زێدەتر.

## ۶- ئاف Water

ژ تشتیت پیدقییت ژیانیه. ئەم دشیین بۆ ماوی چەند پۆژەکان بی ئاف بژین و نیژیکی ۷۰٪ لەشی مروقی ژ ئافی پیکدهیت و دەمی خانیت لەشیدا یا هەمی و نافەندەکە بۆ هەمی کریاریت زیندی ل ئاف خاناندا و کار دکەت ل سەر سڤککرا وان ژەهریت دروست دبن ژ ئەنجامی کارلیکە زیندەگیا و فەگواستنا وی بۆ هەمی پشکیت لەشی و هاریکاریا ریکخستنا پلا گەرماتیە لەشی مروقی دکەت ب ریکا کریارا خوهدان. وه پیدقیا ئافا پۆژانه نیژیکی (۲.۵) لتر تیتە خەملاندن.

ل دویف پلا گەرمی و سەقای. بەلی ل دەمی بجهئینانا راهینانیت وەرزشی ئەف چەندا ئافی زێدە دبیت. ئاف ل گەلەك سەر چاویت دی بدەست دکەفیت وەکی شلەمەنیان و فیقی و وەرزهواتی و شیر و شەربەتیت فیقی.



## خوارك ل پۆژیت بەریکانادا

چیدبیت خوارن ل بەری بەریکانا گیر وکرفتا بۆ گەلەك وەرزشفانان دروستبکەت کو ئەفەژی گریدیای (یعمەد) بارئ دەروونی یی یاریکەری. چونکی هزرکرن ل یاریی و گۆمان ل برن و دۆراندنی. وه ل یاریکەری دکەت کو بارئ دەروونی فاژیلە بیت (تیکچووی بیت) و وهلی دکەت هندەك جاران گەلەك خوارنی بخوت فان دویر کەفیت ژ خوارنا ب شیوهکی تمام کو ل هەردوو باراندا دی ئەنجامیت خراب هەبن. لەوما پیدقییه ل دویف فان رینمایان بچین:



۱- خوارنا خۆراکی دقیت ب ریژرهکا تمامبیت. کو وهلیبکته ههست ب برساتیی وی شیانیی نهکته ژ نهنجامی کیمخوارنی.

۲- دقیت جوړی خوارنی و ریژاوی بجورهکی بیت کو گهده و پشکاسه ری ژریقکا دقلا بن ل دهمی بهریکانا، کاربوهدرات و پروتینی گه دی بجه دهیلن ل ماوی (۳) دهژمیړا. بهلی ماددیت چهوری پیدفی ب (۴-۵) دهژمیړان ههیه. ل سهر فان بنه مایان پیدفییه خوارن پیچی بهریکانا ب (۳) دهژمیړان بیته خوارن ههکه خوین دی بکریارا ههرسکرنی مزیلبیت و دی بیته نه گهری کیمیا چالاکیا یاریکهری و نه گهری رویدانا قهره شیان و گیژبوونی ل دهمی یاری.

۳- دقیت نه و خوارن و شله مه نیت دهینه خوارن یهناتیا یاریکهری بشکی و وهلی نهکته ههست ب تیهناتیا و هسک بوونا دهفی بکته دگهل گرانی هه ناسه دانی.

۴- دقین وی خوارنی بخوت کو یاریکهر لیراهاتبیت وی خوشبیت و ل دهف یا په رسه ند بیت.

۵- دورکته تن ژ خوارنیت گازی و سویر و وازئینان بکیمیفه پوژه کی بهری یاری.

۶- دورکته تن ژ خوارنیت گازی دروست دکهن وهکی باقله مه نیا.

۷- جه خته کرن لسه ر خوارنا کاربوهدراتا ژ بهر کو ههرسکرن و ان ب ساناهیه ب زورتریندهم دبیته ووزه.

۸- دویرکته تن ژ خوارنا شیرینایا ژ بهر هاریکاریا دهرکرن هورمونا نه نسولینی دت و دبیته نه گهری نه مانا کلوکوزی دناف خوینیدا دگهل هستکرن ب وهستیانی.

۹- دهر باره ی وان وهرزشفانان نه ویت توشی ئیشانا گه ده و ریشیکان. گه لهک جوړین خوراک شل ییت ههین کو ب ساناهی د ئینه ههرسکرن. ههروه سان هندهک وهرزشی یا هه ی وهکی / ماراسون کو یاریکهر پیدفی ب خوارنا شله مه نیان یا هه ی د اکو هاریکاریا وی بکته د بهریکانیدا و ریژرهکا کیم یا کلوکوزی یا تیدا هه ی (۳گم/ ۱۰۰ ملی لتر ناف).

### خوارک پشی بهریکانی

دقیت کار بیته کرن بو زفراندنا وان کاربوهدراتیت داگرتی (مخزون) نه کو لهشی یی ژ دهستداین و هه می مادیت خوراک پشی بهریکانی بتایبه تی ل وهرزشین بهرگه گرتن (التحمل) ژ بهر هندی خوارنا دانه کی سهره کی ب دهژمیړه کی پشی یارییی گه لهک ژ مادیت خوراک بو یاریکهران دزفریته قه کو ژ دهستداینه. هه که یاریکهری نیاز هه بوو بو پشکداریا یاریه کا دی ل پوژا دیفدا دقیت وان کاربوهدراتا بخوت نه ویت ب ساناهی بینه ههرسکرن.

## کارتیکرنا جوریت خوراکى ل سەر ئاستى وەرزشقانان

کاربوھیدرات سەرچاوى سەرەکییە یى ووزى ل دەمى خەباتیدا وەلیکولینان یا دیارگری کو دەمى خوارنا چەوریان بو بەرھەمئینانا ووزى ل دەمى خەباتیدا شیانیت لەشى ییت وەرزشقانان دەیتە خوارى ب ریژا (۵۰٪) ھەر چەند داگرى (مخزون) یى لەشى یى زیدەدبیت ژ کلایکوجینى کو کاربوھیدراتا ھەدگریت دى بەرگەگرتنا وەرزشقانان دریژ تر بیت. ژبەر ھندى پیدقییە ریژا کلایکوجینا داگرى ل زەقلەکا میلاید زیدەبیت کو ئەو ژى دبیزنى بارکنا کلایکوجینى کود شیت بئیک ژ فان سى ریکان بدەستفە بینیت:—

۱- خوارنا کاربوھیدراتا ب زورى دگەل جوریت دى ییت خوارنى بۆ ماوى (۳-۴) پۆزان دگەل دویرکەتن ژ راھینانیت وەرزشى.

۲- فالاکرنا زەقلەکان ژ کلایکوجینى ب ریکا ئەنجامدانا راھینانیت وەرزشى. پاشى وەرزشقان ھەست ب خوارنا کاربوھیدراتا بۆ چەند پۆزەکان کو دبیتە ئەگەرى زیدەبوونا ریژا کلایکوجینى دزەقلەکاندا.

۳- ب کارئینانا ھەول و خەباتەکا دژوار و بەیز بۆ فالاکرنا زەقلەکان ژ کلایکوجینى پاشى وەرزشقان خوارنەکا زەنگین ب چەورى و پپۆتینى بخۆت بۆ ماوى (۳) پۆزان پاشى (۳) پۆزیت دى کاربوھیدراتا بخۆت ب شیوھکى تایبەت. وەرزشقان دقیت راھینانیت شدیای ئەنجامبدەت ل پۆزیت خوارنا چەورى. و چ کارى ئەنجامنەدەت ل پۆزیت خوارنا کاربوھیدراتا. ئەف ریکا دوماھى دەیتە بکارئینان ل وان یارییت پیدقى ب ساخلەتیت بەرگەگرتنى ھەین.

## تقديم

- ١- الطب الرياض / د. عمار عبدالرحمن قبع ١٩٩٩ العرامر
- ٢- منتديات شباب نهضة / صنتدى الطب الرياض / الاصابات الرياضيه .
- ٣- منتديات بدنيه عرب / صنتدى الطب الرياض و التأهيل .
- ٤- التجارب العمليه فى تدريس التربيه الرياضيه تأليف / حامد البياتى .
- ٥- التطبيعه العلى فى التربيه الرياضيه تأليف / د. عباس احمد .
- السامرائى و د. قاسم حسن حسين
- ٦- طرقه التدريس فى التربيه الرياضيه (الجزء الأول) تأليف د. عباسى احمد السامرائى .
- ٧- التمارين البدنيه . تأليف: نورى احمد صالح .
- ٨- دروس فى الدفاع المدنى: اعداد مديريه الدفاع المدنى العامه
- ٩- الكشافه تأليف: عبدالعزيز طالب .
- ١٠- دليل القيلى لمادة التربيه الرياضيه د. عادل على حسن
- المملكه العربيه السعوديه

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed blue lines.